மங்கையர் மலர்

அழகு!
– ஸ்பெஷல்



MANGAYAR MALAR ஜூன் 1999 விலை ரூ. 12



மெடிமிக்ஸ்
என் பியூட்டி சோப்,
வேர்க்குரு பவுடர்,
ஆண்டிஸெப்டிக் லோஷன்,
முகப்பரு கிரீம்,
டியோடரண்ட்,
பொடுகு நிவாரண ஷாம்பு.
MEDIMIX
இதுக்கும் மேல என்ன வேணும்?
பரிபூரண ஆயுர்வேத குளியலுக்கு
குடும்ப பராமரிப்பு சோப்
மெடிமிக்ஸ்
இப்போது பாரதம் முழுவதும் 75 மற்றும் 125 கிராம் பாக்கிலும் கிடைக்கிறது.
http://www.medimixindia.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 19
இதழ் : 5
ஜூன் '99

அழகு ஸ்பெஷல்

கிச்சன் கார்னர்

பிரார்த்தனை

தெரிந்து கொள்வோமா?

காரசாரம்

கல்கி

6.6.99

◆ தமயந்தி, அருண் சரண்யா எழுதிய உருக்கமான கதைகள்!



◆ வைகோ வருகையால் தி.மு.கவில் சலசலப்பா...?

◆ ஜப்பானில் ரஜினி!

அனுபவம் பேசுகிறது

கதைச் சுவைக்கு

மருத்துவம்

மாதந்தோறும் மலரும்...

ஆசிரியரின்...

சில வார்த்தைகள்....



நிறைய வாசகிகளோடு மனம் திறந்த பேச்சுக்கள், கடிதம் மூலம் உரையாடல்கள் என வரும்போது தெரிந்தது – ஒரு விஷயத்தை மட்டும் நிறைய பேர் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள், 'வெற்றி பெற்ற புகழ்பெற்று மேல் நிலையில் உள்ள பெண்கள் எல்லோருமே சகல வசதிகளோடு இருப்பவர்கள், அவர்களுக்கு அதெல்லாம் முடியும்' என்பதுதான்.

உதாரணத்துக்கு இந்த இதழிலேயே நிறைய பெண்கள் அழகுக் குறிப்புகளைச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். 'ஆமாம், அவங்களுக்கென்ன பார்லர்ல போய் எல்லாம் செஞ்சுக்க வசதி இருக்கு. என்னைச் சொல்லு! அதுக்கெல்லாம் கொடுப்பினை வேணும்' என்று பலருக்கும் சலிப்பாகக் கூட இருக்கும்.

அவளுக்கென்ன, செய்து கொள்வாள்!

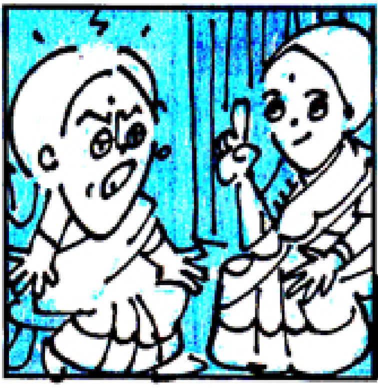
ஆனால் எல்லோருக்குமே கஷ்டங்கள் உண்டு. வெற்றி பெற்ற பெண்கள் ஒவ்வொரு படியையும் கடப்பதற்கு எத்தனை கஷ்டப்பட்டு இருப்பார்கள், அவர்களின் மனவேதனை என்பதெல்லாம் சாதாரணமானது அல்ல. அதே போல வி.ஐ.பி.யாக ஆகி விட்டதால் மட்டுமே இன்றைக்கு எந்தத் தொல்லையும் இல்லாமல் வசதியாக வாழ்கிறார்கள் என்றும் சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு நிமிடமும் சித்ரவதை பட்டுக் கொண்டு ஆனால் வெளியே அது தெரியாமல் மறைத்துக் கொண்டு புன்னகை செய்பவர்கள்தான் மிகப் பலர்.

ஒரு இல்லத்தரசி தனக்குள்ள கஷ்டங்களையெல்லாம் வெளியே கொட்டி விட முடியும். ஆனால் பிரபலமானவர்களுக்கு அதற்குக் கூட சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பதில்லை. நெஞ்சையடைக்கும் துக்கம் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு முன் நீண்ட கடமைகள் இருக்கும். ஓயாத வேலைகள், ஆற்ற வேண்டிய சொற்பொழிவுகள், கொஞ்சம் கூட முகம் சுணங்காமல் மற்றவர்களிடம் பேசவேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

ஒரு பெண் தனக்குக் கோபம், கணவனிடம் சண்டை என்றால் நாள் முழுக்க முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு தலை கூட வாராமல் உட்கார்ந்திருக்க அவளுக்குச் சுதந்திரம் உண்டு. ஆனால், 'வெற்றி பெற்று' விட்ட பெண்மணியோ கொஞ்சம் கூட தன் முகத்தசை சுருங்க அனுமதிக்க முடியாது.

இத்தனையையும் எதற்குச் சொல்ல வருகிறேன் என்றால், இது நமக்கானது இல்லை. எல்லாம் சௌகரியமா இருந்தாத்தான் சாத்தியப்படும் என்கின்ற மனப்பான்மை போக வேண்டும். மனத்தில் சோர்வும், ஆயாசமும் குடிகொண்டு அது நம்மை முடக்கி வைத்து விடக் கூடாது என்பதற்காகத்தான்.

அதே போல வசதியான பெண்மணியைப் பார்த்தும் ஒரு காழ்ப்புணர்ச்சி வந்து விடுகிறதே. அதுவும் சரியில்லைதான். இதற்குக் காரணம் நாம் திரைப்படங்களிலும்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

மற்ற மீடியாக்களிலும் பணக்காரி என்றாலே அவளுக்கென்று ஒரு உருவம் கொடுத்து விடுவதுதான்.

நாம் ஏன் நிறைய சம்பாதிக்கக் கூடாது! பெரும் பணக்காரியாகக் கூடாது? ஏன் மிக அழகாக நம்மை அலங்கரித்துக் கொள்ளக்கூடாது? ஏன் மனதிலே உற்சாகமும், மகிழ்ச்சியுமாக வளையவரக் கூடாது? என்றெல்லாம் உங்களுக்குள் கேள்வியை போட்டுக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக முடியும். எல்லாமே நம் மனத்தில்தான் இருக்கிறது.

நாமே பலவகை கற்பனைகளை செய்து கொண்டு 'இதெல்லாம் நமக்கானது இல்லை, அவ அப்படி இருக்காண்ணா அவளுக்கு எல்லாம் இருக்கு' என்று எரிச்சலோடு பலவற்றைப் புறக்கணிக்கிறோம்.

ஒரு தீர்மானமான பெண் வாழ்க்கையில் நிச்சயமாக வெற்றி பெற முடியும். நமக்கு என்ன குறை என்பதை முதலில் நாமே யோசித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டும். பிறகு அதை எப்படிச் சரிசெய்யலாம் என யோசிக்க வேண்டும். மனதில் எந்த வருத்தம் ஏற்பட்டாலும் இது ஏன், இதற்குக் காரணம் என்ன என அதன் மூலகாரணத்திற்குப் போங்கள். இப்படி ஒவ்வொன்றையும் அக்குவேறு, ஆணிவேறாக அலசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள்ளேயே ஒரு தெளிவு வரக் காண்பீர்கள்.

பணம் என்றால் ஒரு பெரிய கோடீஸ்வரியாக வேண்டும் என்பதில்லை. நாம் நிம்மதியாக வாழ என்ன தேவையோ அதைப் பெற முயற்சி செய்யலாம். மற்றவர்கள் என்ன வைத்திருக்கிறார்கள், அது மாதிரி நமக்கு வேண்டும் என்று ஆசைப்பட ஆரம்பித்தால் அதற்கு ஒரு முடிவே இருக்காது. மீண்டும் சொல்கிறேன், எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் நம் மனம்தான்.

இந்த மனம்தான் நம்மை ஆட்டிப் படைத்து அலைக்கழிக்கிறது. அது போகிற வழியெல்லாம் நாம் போய்க் கொண்டு இருக்கிறோம். வெளியுலகிலே யாராவது நம்மை 'இப்படிச் செய், அப்படிச் செய்' என்று கட்டளையிட்டால் நமக்கு அவ்வளவு கோபம் வந்து விடும். 'நீ யாரு எனக்குக் கட்டளையிட, நான் என்ன உனக்கு வேலைக்காரனா' என்போம்.

ஆனால் நமக்குள் இருக்கும் மனம் இருக்கிறதே அது நம்மை எப்போதும்

ஆட்சி செய்து கொண்டே இருக்கிறது. அதற்கு அடிமையாகி அதன் சொல்படியெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம். இந்த அடிப்படை உண்மையை நாம் புரிந்து கொண்டாலே அதிலிருந்து மீளுவது எப்படி என யோசிப்போம்.

அதற்குத்தான் ஆண்டவன் நமக்கு அறிவு, ஞானம் என இரண்டைக் கொடுத்து இருக்கிறான். எது எப்படி யார் என பகுத்தறிவது, நாம் யோசிப்பது எல்லாம் சரியா என ஆராய்வது, நீ இப்படிச் செய்வது தவறு எனச் சொல்வது இவையெல்லாம் அறிவின்பாற்பட்டது. நல்ல நூல்களை படிப்பது, நல்லவற்றைப் பார்ப்பது, நல்லவற்றைக் கேட்பது இவை ஞானத்தை வளர்க்கும்.

அதுவும் இன்றைய சமுதாயத்தில் பல்வேறு வகைகளில் ஆசை காட்டி ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கு அடிமைப்படுத்த நினைக்கும் பல்வேறு பூதங்கள் இருக்கின்றன. அதனால் ஒவ்வொருவரும் முட்புதர்கள் நிறைந்த காடுகளுக்குள் சிக்கியவர்களாக அலைபாய்கிறோம்.

வேண்டாம் இந்த வேதனைகள். நல்ல இலட்சியங்களை வளர்த்துக் கொள்வோம். அதே போல் தோற்றம் நன்றாக இருக்க நம்மை நன்கு திருத்தமாக வைத்துக் கொள்வோம். உடல் ஆரோக்கியமாக, தோற்றம் திருத்தமாக இருந்தாலே மனதிலே எவ்வளவோ தன்னம்பிக்கை ஊறும். அதற்கு எவ்வளவோ எளிய வழிகள் இருக்கின்றன. பால் பாத்திரத்தைத் தேய்க்கப் போடுமுன் ஏடை எடுத்து முகத்தில் மசாஜ் செய்வதும் ஒரு அழகுக் குறிப்புதான்.

மனதையும் விசாலமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் மனது குப்பைத் தொட்டியா? எல்லா அழுக்குகளையும் ஏற்க. துப்புரவுப்படுத்தி நடுவிலே ஊதுபத்தி மணத்தோடு நல் சிந்தனைகளை ஸ்தாபிக்கலாமே!

இப்படி அனைத்தும் சேர்ந்த பெண்ணிடம் இயல்பாக ஒரு தெளிவான மனம், அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற நிதானம், எந்த பிரச்னை வந்தாலும் ஆய்ந்து அறிந்து பதட்டப்படாமல் செயலாற்றும் திறன் இதெல்லாம் வளரும்.

அவளே வெற்றி பெறும் பெண்ணாகிறாள். அவள் நீங்களாகவும் இருக்கலாம். வெற்றி பெற்ற பெண் என்பவள் தனியாக வானத்திலிருந்து குதித்து விடவில்லை.

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் '99 இதழ்

அன்புச் சிறப்பிதழ்



அட ஆண்டவனே, அன்புக்குக் கூட ஒரு சிறப்பிதழா என உங்களுக்குக் கேட்கத் தோன்றும். ஆனால் அது தரும் ஆனந்தம், நெகிழ்ச்சி வேறு எதற்கும் ஈடாகாது என்பதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

ஒரு வாசகி தன் மாமியார் பிரசவம் பார்க்க அயல்நாடு வந்தது பற்றியும், அவர் தனக்காக பட்ட சிரமங்களையும் எழுதியிருந்தபோது அப்படியே மனம் கரைந்தது. அன்றைக்குக் காலையில்தான் ஒரு எழுபது வயது முதியவர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார், "உலகத்திலேயே என்னுடைய மனைவியை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன்" என்று. அவர் மனைவி அவர் சொல்லியது கேட்டிருந்தால் எத்தனை சந்தோஷப்பட்டு இருப்பார்! வாழ்வின் மேடு பள்ளங்களில் போராடிப் போராடி, தங்கள் குடும்பத்திற்காக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள் அவர்கள்.

இதையெல்லாம் பார்த்தபோது அன்பு எத்தனை மகத்தானது என உள்ளம் பெருமிதப்படுகிறது. இதை விடுத்து ஏன் காசு, கௌரவம், ஈகோ என அற்புதமான இந்த வாழ்வைத் துயரப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என வருத்தமாக இருக்கிறது.

வாருங்கள் தோழிகளே, அதை நாம் மாற்றலாம்!

உங்கள் வாழ்வு அனுபவம் அல்லது நீங்கள் பார்த்த நெஞ்சை நெகிழ வைக்கும் மனித உறவுச் செய்திகளை எழுதுங்கள். அருமையாக புகைப்படங்களும் அனுப்பலாம்.

மாமியார்-மருமகள் உறவிலிருந்து நண்பர்களின் ஆத்மார்த்தமான நட்பு வரை எத்தனை எத்தனையோ! படிப்பவர்களின் மனதில் போய் அவைகள் பெரும் இரசாயன மாற்றத்தையே ஏற்படுத்தட்டும்.

வெளிநாடுகளில், தொலை தூரத்தில் இருப்பவர்களும் இந்த இதழில் பங்குபெற வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் உங்களுக்கு நிறைய நேரம் கொடுத்து ஆகஸ்ட் இதழாக அன்புச் சிறப்பிதழை அறிவித்து உள்ளோம்.



சகோதரிகளே, வாருங்கள், அன்பு செய்வோம்!

— ஆசிரியர்.



"Beauty is truth; Truth is Beauty"

"அழகே உண்மை; உண்மையே அழகு"

அழகைப் பற்றி கவி கீட்ஸ் கூற்று இது. இந்த அழகு எனும் அம்சம் அம்மாவிடம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று சில கல்லூரி மாணவியர் கருத்து-



* லதாவின் அம்மா



* லதா

எங்கம்மாவும் அழகுதான்!

மஹேஸ்வரி :

"அழகு என்பது பார்க்கும் கண்ணைப் பொறுத்த விஷயம். வெளி அழகை விட உள்ளத்தின் அழகுதான் முக்கியம். எப்பவும் சிரித்த முகமாக, அன்பாக, கருணையோடு, பரிவோடு இருக்கும் கனிந்த அழகுதான் அம்மாவோட அழகு. அந்த விதத்தில் எங்கம்மா ரொம்ப ரொம்ப அழகான பெண்மணி! மற்றபடி டிரெஸ்ஸிங், ப்யூட்டி பார்லர் போவது, சுடிதார் அணிவது – இதெல்லாம் அவரவர் இஷ்டத்தையும் சௌகர்யத்தையும் பொறுத்த விஷயங்கள்.

அம்மாக்களுக்கு ஒன்றே ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். முக்கால்வாசி அம்மாக்கள் அழகோடு உடல்நலத்தையும் மறந்து விடுகிறார்கள். இரண்டு குழந்தை பிறந்தவுடன் குண்டாகும் உடம்பை மறுபடியும் ட்ரிம் ஆக்க முயற்சி கூட செய்வதில்லை. அதே மாதிரி சருமம், கூந்தல் இதையெல்லாம் நல்ல கண்டிஷனில் வைத்துக் கொள்வதில்லை. இதையெல்லாம் கவனித்தால் போதும்.



* மஹேஸ்வரியின் அம்மா

லதா :

"காக்கைக்கு தன் குஞ்சு பொன்குஞ்சு" என்றால், அந்த குஞ்சுக்கும் காக்கை அழகாகத்தானே தெரிய முடியும்? ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தன்னோட அம்மாதான் மிக அழகான பெண்! என்னைப் பொறுத்தவரை 'அம்மா' என்றால் Conventional Beauty - ஆக புடவை உடுத்தி, மஞ்சள் பூசி, பளிச்சென்று குங்குமப் பொட்டும், சின்ன விபூதி கீற்றுமாக – தான் தோன்றும்! கொஞ்சம் பருமனாக இருந்தால் ஒன்றும் தப்பில்லை. "32-24-34" என்றால்தான் அழகா என்ன? அதெல்லாம் அழகு தானாகவே வந்து விடும்."



* மஹேஸ்வரி



அவரவர் மனசைப் பொறுத்த விஷயம். ஒல்லி குச்சியாக இருந்தால் நம் நாட்டில் பாதி பேருக்குப் பிடிக்காது என்பதுதான் உண்மை. அதனால் மாடர்னாகவோ, இல்லை ஸ்லிம் ஃபிகராகவோ இருக்க முயற்சி பண்ணுவதை விட ஆரோக்கியமாக இருந்தால் போதும். அதுவே ஒரு தனி அழகைக் கொடுக்கும்.

ஸ்மிதா :

என்னோட அம்மா ஆர்த்தடாக்ஸ் அண்ட் மாடர்ன் ஆக இருக்கணும்னுதான் விரும்புவேன். என் அம்மாவும் அப்படித்தான். என் அம்மாவின் டிரெஸ்ஸிங் ஸென்ஸ் குறித்து எனக்கு ரொம்பப் பெருமை. குள்ளமாக, சற்று குண்டாக இருந்தாலும் அதெல்லாம் குறையாக தெரியாத மாதிரி தன் அழகு வெளிப்படுவது போல பார்த்து டிரெஸ் பண்ணிக் கொள்வார். அதற்காக மணிக் கணக்கில் கண்ணாடி முன் நிற்பதும் இல்லை. சிம்பிள் அண்ட் ஸ்மார்ட். அதுவும் ஒரு கலைதானே. சுடிதார் போட ஆசை உண்டு. ஆனால் பொருத்தமாக இருக்காது. சமயத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி ரசனையோடு புடவை கட்டினாலே சரியான அழகு.

இதெல்லாம் இருந்தாலும் ஒரு விஷயம் இங்கு நான் சொல்லியே ஆக வேண்டும். தன்னுடைய பல் ப்ராப்ளத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டதால் இப்போது பாதி பல் இல்லை! அதுவே சில சமயம் அழகைக் கெடுத்து விடும். இதே மாதிரிதான் பாதி அம்மாக்கள். நேரம் இல்லை, இல்லை என்று சின்னச் சின்ன பிரச்னைகளை அசிரத்தையாக விட்டு அது அழகையே கெடுக்கும் அளவிற்கு ஆகிவிடுகிறது. இப்படி நடக்காமல் இருக்க கண், காது, பல், சருமம், தலைமுடி எல்லாத்தையும் கவனித்துக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும்.

ஹரிப்ரியா (திருமணமானவர்) :

கல்கத்தாவில் இருந்து விட்டு இங்கு வந்து பார்த்த பிறகு ஒன்று புரிகிறது. வடக்கிலாவது பெண்கள் வயசையெல்லாம் கண்டுக்காமல் அழகைப் பற்றி யோசிக்கிறார்கள். ஆனால் இங்கேயோ கல்யாணம் ஆகி ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் அழகைப் பற்றி யோசனையையே மூட்டை கட்டி தூக்கிப் போட்டு விடுகிறார்கள்.

ஆனால் அம்மாவின் ஈர்ப்பு குழந்தையைப் பாதிக்க நிறைய வாய்ப்பு இருக்கு என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள். அம்மா dignified ஆக, எளிமையாக ஆனால் அழகாக இருந்தால் குழந்தைக்கு அது தனி தன்னம்பிக்கையை தரும். எல்லாருக்கும் குழந்தை மேல் ஒரு



• ஸ்மிதாவும் அம்மாவும்

பாஸிடிவ் எண்ணம் ஏற்படும். இது வெறும் பேச்சு இல்லை. அனுபவத்தில் நான் கண்ட உண்மை. இதுவும் தவிர அம்மா அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று விவரம் தெரிந்த எந்தக் குழந்தைக்கும், குறிப்பாக பெண்ணுக்குக் கட்டாயம் தோணும். ஆனால் அந்த அழகின் எதிர்பார்ப்பும் 'அம்மா' என்ற வார்த்தையின் பொருளோடு மாறி விடும்.

பத்து வயசு வரை 'அம்மா' என்றவுடன் 'பெரியவன்', 'எல்லாம் தெரிந்தவன்' கிட்டத்தட்ட கடவுள் மாதிரி எண்ணம். அப்போது அம்மா என்றால் புடவை, பெரிய குங்குமப் பொட்டு என்று எண்ணம் வரும். 10–19வரை 'க்ளாமர்' மற்ற எல்லாத்தையும் மறைத்து விடும். இந்த வயதில் பொதுவாக யாரும் தன் அம்மாவை ரொம்ப கண்டுகொள்வதில்லை. அம்மா

நாகரீகமாக ஆக, நடிகை போல், மாடல் போல் இருந்தால் போதும் என்று தோன்றும்.

ஆனால் 20 வயது ஆனவுடன்தான் (அதுவும் திருமணம் வேறு ஆகிவிட்டால்) 'அம்மா' என்ற வார்த்தைக்கு நிறைய பரிமாணங்கள் தென்படுகின்றன. அம்மாவும் ஒரு 'பெண்' என்று வாழ்க்கையிலேயே முதல் தடவையாக ஒரு எண்ணம் வருகிறது. அவள் தன் குடும்பத்துக்காக தன் ஆசையை, தன் விருப்பு வெறுப்புகளை, ஏன், தன்னையே தியாகம் செய்த எண்ணற்ற நேரங்களை நினைக்கும்போது அவள் உருவத்தில் விகாரமாக இருந்தால் கூட ரதியை விட பன்மடங்கு அழகாய்த் தெரிய ஆரம்பிக்கிறாள்.

அம்மா என்பவள் ஒரு myth ஆக இல்லாமல், ஒரு உணர்ச்சியுள்ள பெண்ணாய், நல்ல தோழியாய் தெரிய ஆரம்பிக்கிறாள். அப்போது அம்மா practical, comfortable and dignified ஆக இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. எனக்குத் திருமணம் ஆன பின் எங்கம்மாவை சமாதானம் செய்து சுடிதார் போட்டுக் கொள்ள வைத்தேன். இப்போது 'ஆறு வயசு குறைந்த மாதிரி இருக்கு' என்று தானே சொல்கிறார்.

அழகு என்பது வயசையும் தோற்றத்தையும் மீறின, அதற்கு அப்பாற்பட்ட விஷயம். ஆரோக்கியமான உடலும் மனதும் இருந்தால் அதுதான் பெரிய அழகு. அதற்கும் மேல் எளிமையாக, கௌரவமாக டிரெஸ்ஸும் பண்ணிக் கொண்டால், வேறென்ன தேவை?

அம்மாக்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புவது ஒன்றுதான். மனைவியாய், தாயாய் அவதாரம் எடுத்து, 'பெண்' என்பதை அடியோடு மறந்து விடாதீர்கள். குழந்தைகள் கொஞ்சம் வளர்ந்தவுடன் உங்கள் சின்னச் சின்ன ஆசைகளை தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தனித்துவம்தான் உங்கள் பிரதான அழகு. திருமணத்துக்கு முன் இருந்த தனித்துவத்தை மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுக்காக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள். உங்களுக்கு மட்டுமில்லை, உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் அதுதான் நல்லது.

தொகுப்பு : **சாரதா ரங்கநாதன்**

உங்கள் மேனிக்குத் தேவை பேலன்ஸ்ட் நீம் டயட்



நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நன்கு பாதுகாக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்கள் சருமம்? பேலன்ஸ்ட் நீம் டயட் அளியுங்கள் உங்கள் சருமத்திற்கு. இயற்கையின் பரிசாக அதை மார்கோ உங்களுக்குத் தருகிறது.

மார்கோவில் உள்ள வேம்பு உங்கள் சருமத்தில் மென்மையாக உட்புகுந்து சுத்தப்படுத்துகிறது. அழுக்கையும், அதிகமாயுள்ள எண்ணெய்ப்பசையையும் நீக்குகிறது. கிருமிகளை அழிக்கும் வேம்பின் குணம் உங்கள் சருமத்தை வியாதிக் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. உங்கள் சருமத்தை வளமாகவும், மென்மையாகவும் ஆக்குகிறது. அதற்கு ஆரோக்கியத்தையும், பளபளப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும் அளித்து, உங்களை அழகுபடுத்துகிறது. இயற்கை வழியிலே...



இயற்கை வழியில் முழுமையான சருமப் பாதுகாப்பு

INTERFACE 3152 TAM

நட்பு

ஏ.பி. தினேஷ், ஈரோடு

எனது மனதில் நெடு நாட்களாக ஒரு நெருடல், இப்பொழுது நமது கல்வி முறையைப் பற்றி. அதாவது நடைமுறையில் நமக்குத் தேவையில்லாத பல விஷயங்களை மனனம் செய்து தேர்வு எழுதுகிறோம். அடுத்த வருடமும் இன்னொரு தேவையில்லாத விஷயம். இப்படியாக கிட்டத்தட்ட இருபது இருபதைந்து வயது வரை தடுமாற்றமாகவே செல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

நடைமுறை வாழ்க்கைக்குத் தேவையானதை படிக்கிறோமா என்றால் இல்லையே? ஏனென்றால் இருபது இருபத்தைந்து வயதிற்குப் பிறகு அவன் ஒரு தொழிலைக் கற்று அதன் பிறகு தொழில் ஆரம்பித்து அதை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்குள் அவனுடைய வாழ்நாளில் பாதி போய் விடுகிறது. இந்தக் கருத்தைப் பற்றி தங்களது எண்ணத்தைத் தெரியப்படுத்தவும்.

நீங்கள் சொல்வதில் நிறைய உண்மை இருக்கிறது. பள்ளி, கல்லூரிகளில் படிக்கும் பாடங்களில் பெரும்பாலானவை தேவைதானா என்று யோசித்தால் தேவையில்லை என்ற பதில்தான் வரும். அக்பரையும், பாபரையும் எத்தனை நாள் படித்துக் கொண்டு இருப்பது? அதை விடுத்து வாழ்க்கைக்குத் தேவையென்ன என அறிந்து அதைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாமே!

அக்பர், பாபரை மதியத் தூக்கக் கலக்கத்தில் படிக்காமல் நமது நாட்டின் பெருமை, சரித்திரப் பின்னணி, கலாசாரத்தின் செழுமை இவற்றை வாரம் ஒரு நாள் எழுச்சியூட்டும் 'லெக்சர்'களாகக் கொடுக்கலாமே! மாணவர்களும் பெருமிதத்தோடு தெரிந்து கொள்வார்கள்.



கல்வித் திட்டத்தில் மிகப் பெரிய மாறுதல் தேவைதான். அதை உரியவர்கள் அல்லவா கவனிக்க வேண்டும். அல்லது இதைப் பற்றிய நாடு தழுவிய விழிப்புணர்வு வர வேண்டும்.

இதற்கெல்லாம் நமக்கு நேரம் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்? அந்த நேரத்தில் இன்னும் இரண்டு டி.வி. சீரியல் பார்க்கலாம்!

கி. பூங்கோதை,
சென்னை-78.

நம் மங்கையர்மலர் படிக்கும்போது வாழ்க்கையில் பலருக்கும் குடும்ப உறவுகள் சரிவர அமையாமல் அல்லாடி வருவதை அவரவர் மனக் குமுறல் மூலம் அறிய முடிகிறது. இருப்பினும் ஆண்கள், தன் மனைவி அனுசரித்துப் போவதில்லை என்று தைரியமாகக் கூறுகிறார்கள். எழுதுகிறார்கள். அவர்களுக்குச் சமுதாயத்தில் இரக்கத்துடன் கூடிய அனுதாபம் கிடைக்கிறது.



8.4.99 அன்று காலை, தனியார் (சன்) தொலைக்காட்சியில் திரு. வலம்புரி ஜான் அவர்கள், மனைவியையும் மனித இனத்தில் சேர்த்து, அன்போடு நடத்த வேண்டும் என்று கூறிக் கொண்டிருக்கிறார். (காலை 8.50 மணி) அதே நேரம் எங்கள் பக்கத்து பிளாக்கில் ஒரு கணவன் மனைவியை, நல்ல தடிமனான பெல்ட்டால் விளாசிக் கொண்டிருக்கிறார். ஒரு பெண் குழந்தை ஆறு வயது இருக்கும். யூனிஃபார்ம் போட்டுள்ளது. பரிதாபமாக பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறது. பரீட்சை சமயம் அன்று அக் குழந்தை பள்ளி செல்லவில்லை.

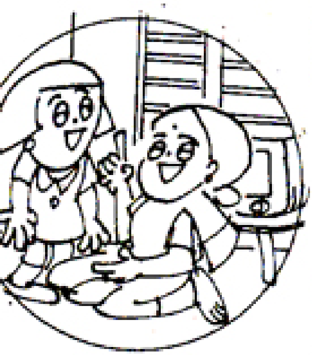
இப்படி சச்சரவுகள் உள்ள சூழலில் பிள்ளைகளும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மேடம்! அதிலும் இப்படிப்பட்ட நிரந்தர ஊழியர் மனைவிகள் சாதாரணமாக ஓரளவு படித்தவர்கள், அல்லது படிப்பறிவே இல்லாதவர்கள். இல்லை வேலைக்குச் செல்லும் பெண் ஊழியர்கள் என்று உள்ளனர். இப்படி பல

நட்பு வட்டம் நட்பு வட்டம் நட்பு வட்டம் நட்பு வட்டம் நட்பு

தரப்பட்ட பெண்கள் இருந்தாலும், அவரவர் வீட்டுப் பிரச்னை இப்படி இருப்பதால், சமுதாயத்தைப் பற்றி அக்கறை இல்லை. ஆனால் நிரம்ப ஊர் வம்பு பேசுகிறார்கள்.

எங்களுக்குப் பக்கத்தில், ஆபீஸர்ஸ் குடியிருப்பு கட்டி வருகிறார்கள். அதில் வேலை செய்பவர்கள் ஆந்திரா, ஒரிஸ்ஸாவில் இருந்து வந்து தங்கி கட்டிட வேலை பார்த்து வருகிறார்கள். சிறிய குழந்தைகள்கூட கல் மண் தூக்கி வேலை செய்வது கஷ்டமாக உள்ளது. வேலை பார்க்கும் பெண்கள் மதியம் சாப்பாட்டு நேரத்தில், சிமெண்ட்டு கோணிப் பைகளில் கலர் நூலை (சாதாரண) வைத்து கட்டங்கள் எண்ணி, எம்பிராய்டரி போட்டுக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தேன். அவரவர், குடும்பம் குடும்பமாக இருந்தாலும், பெரிய அளவில் சண்டை சச்சரவு என்று இல்லாமல், கட்டிட வேலை பார்த்த நேரம் போக, சொந்த வேலையில் ஈடுபடு



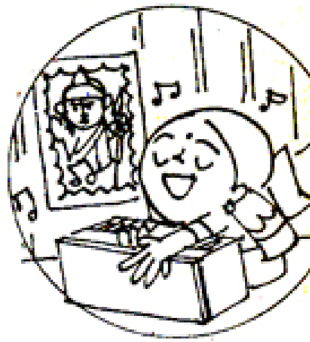
வட்டம்

கிறார்கள் அமைதியான முறையில்.

ஆனால், அலுவலகங்களில் வேலை பார்க்கும் படித்தவர்கள் மட்டும் ஏன் இப்படி ஊர் வம்பு பேசுகிறார்கள். இதனால் என்ன ஆதாயம் என்று யோசித்தால், தங்கள் வீட்டுக் குறைகளை மறைக்க இப்படிப் பேசுகிறார்களோ என்றும் தோன்றுகிறது.

"சும்மா இருக்கும் மூளை சாத்தானின் தொழிற்சாலை" என்றொரு ஆங்கில பழமொழி உண்டு. அதைப் போல நிறைய பணம், அதிகம் உடல் சிரமப்படாத வீட்டு வேலை, வசதிகள் காரணமாக உழைப்பு இல்லை. ஆனால் மூளை மட்டும் சும்மா இருப்பது இல்லை. ஏதாவது 'செய்வேன், செய்வேன்' என்கிறது. அதுதான் இதற்கெல்லாம் காரணம்.

ஆனால் நீங்கள் சொல்வது போன்ற நிலை பல ஃப்ளாட்களில் இல்லை. ஒரு கிராமம் அளவு மக்கள் இருப்பதால், சாயி பஜனை, மகளிர் மன்றங்கள் என அற்புதமாக எத்தனையோ பயனுள்ள வகைகளில் நேரத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள்.



நீங்கள் அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் உங்கள் வீட்டில் இது போல ஏதேனும் ஒன்றை ஆரம்பியுங்கள். அதே போல 'ரெய்கி' போன்ற பல விஷயங்களால் சுற்றுப் புறச் சூழலை அமைதியாக்க முடியும். இதையெல்லாம் நீங்கள் செய்யுங்கள். உங்கள் மனதை முதலில் சாந்தமடையச் செய்யுங்கள்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன், சென்னை – 24

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்துவிடல் (பள்ளி முடித்து 30 வருடம் ஆகியதால் திருக்குறள் சீர் மாறி இருக்கும். விடுங்கள். என் கேள்வி இதுதான்)

நன்னயத்தையும் மறந்து மீண்டும் மீண்டும் துன்புறுத்துவோர் குறித்து இரு வார்த்தைகள்...?

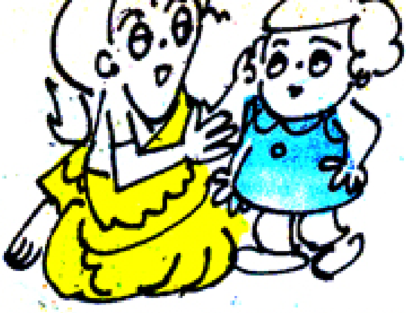
ஒரு நிலைக்கு உங்கள் மனம் பக்குவமடைந்து விட்டால் துன்புறுத்துவோரை நீங்கள் வேடிக்கையே பார்க்கலாம். அந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் எப்படியெல்லாம் பேசுகிறார்கள், கத்துகிறார்கள் என உங்கள் மனம் கொஞ்சம் கூட பாதிக்காமல் வேடிக்கை பார்க்க முடியும். இதனால் பயன் இரண்டு.

1) உங்களுக்கு பி.பி. ஏறாது.

2) அவர்கள் அப்போது இல்லையென்றாலும் அப்புறமாவது வெட்கப்படுவார்கள். ஆனால் நான் சொல்லும் மனநிலை வர ரொம்பவும் 'தியானம்' பழக வேண்டும்! 'ட்ரை' பண்ணிப் பாருங்கள்!!

டி. செல்வி, திருச்சி – 17

அன்புத் தோழி அவர்களுக்கு,



குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் உள்ள போது பவுடர் போடவே கூடாது. பவுடரின் மெல்லிய தூசு குழந்தையின் மூக்கில் புகுந்து ஜலதோஷம் மேலும் அதிகமாகும்.

— மித்ரா

பொது இடங்களில் மட்டுமா ஆண்கள் ஈவ் டீசிங் செய்கிறார்கள். சில குடும்பங்களில் கௌரவமான குடும்பம் என்று பிறர் சொல்லும் குடும்பங்களில்கூட மாமனார் மருமகளையும், மருமகன் மாமியாரையும், ஆண் தன் மனைவியின் சகோதரிகளையும் பிறர் யாரும் பார்க்காத சமயங்களில் தொடுவதும் இடுப்பில் கிள்ளுவதும் போன்ற கேவலமாக நடந்து கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் பல பெண்கள் தாங்களாக இப் பிரச்னையை தீர்க்காமலும் அல்லது தனக்கு இப் பிரச்சனையை தீர்க்க உதவி செய்யக் கூடியவர்களிடம் கூற தைரியம் இல்லாமல் இருப்பதாலும் ஆண்களுக்கு இன்னும் அத்துமீறி நடந்து கொள்ள துணிச்சல் வந்து விடுகிறது.

நான் வெளியுலகம் பற்றி அதிகம் அறியாதவள்தான். ஆனால் நம் பெண்மையே கேவலப் படுத்தப் படும்பொழுது நாம் எதிர்க்கவோ, தைரியமில்லாவிட்டால் ஒதுங்கிப் போகவோ கூடவா கூடாதா? எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை.

கம்பீரமாக, மிக நேர்த்தியாக உடை அணிந்து, தலை நிமிர்ந்து, மிகத் தெளிவான சிந்தனைகளோடு நடந்து செல்லும் அல்லது குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தால் ஆண் 'ஈவ் டீசிங்' செய்ய மாட்டான். அடிப்படையில் ஆண்கள் மிகப் பலரும் பெண்களைச் சார்ந்தே இருக்கிறார்கள். தங்களிடம் இருக்கும் குறைகளை மூடி மறைக்கதான் 'உடல் ரீதியாக ஆண்' என்பதை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் நிதானமான, தெளிவான பெண்ணிடம் இவர்கள் நெருங்கவே அஞ்சுவார்கள்.

அதனால்தான் நம்முடைய பெண்கள் அப்படி இருக்க வேண்டும் என மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம். நம் குழந்தைகளையாவது அப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்று சொல்கிறோம். ஆண்களுக்காக மட்டுமல்ல, எதிர்கால உலகில் அவர்களுடைய வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக விளங்க தேவையற்ற பயம் நீங்கிய, தெளிந்த சிந்தனையுடைய மனம் தேவை.

பத்மாவதி முத்துக்குமார், நாக்பூர்

மேல் தட்டு பெண்களிடம் குடிப்பழக்கம், அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது. அதேபோல, குடிசையில் வாழும் பெண்களிடம் சுருட்டு மற்றும் கள் குடிக்கும் பழக்கம் உள்ளது. கோவா போன்ற இடங்களிலும் மற்ற ஆடம்பரமான இடங்களிலும், குறைந்த உடைகளோடு பெண்கள் நடமாடுவது சகஜமாக உள்ளது. அதுபோல, கிராமங்களில் வாழும் பெண்கள் ஆறுகளிலும், பம்ப் செட்டுகளிலும் குறைந்த ஆடைகளோடு குளிப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. மொத்தத்தில் இவர்கள் இருவருமே கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கை வாழ்வதாகவே படுகிறது. பொது இடத்தில் குளிப்பதற்குக்கூட வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு, கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மத்திய தரக் குடும்பம், கலாசாரத்தை உயர்த்திக் கொண்டிருக்கிறதா அல்லது கலாச்சாரம் என்ற பெயரில் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு கடைபிடிக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டிருக்கிறதா என்று புரியவில்லை?

பொத்தாம் பொதுவில் அனைவரையும் பேசுவது நமக்கு வேண்டாமே! மேல்தட்டு கீழ்தட்டு வர்க்கங்களில் ஒவ்வொருவரும் குடித்துக் கொண்டா இருக்கிறார்கள். நாம் சில அபிப்பிராயங்களை உருவாக்கிக் கொண்டு அவஸ்தைப் படுகிறோம். அதே போல கிராமங்களில் ஆற்றில் குளிப்பது ஒரு நடைமுறைப் பழக்கம். இது கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கை அல்ல. அப்படித்தான் நம் முன்னாடி தலைமுறைப் பெண்கள் குளித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். நாடெல்லாம் நதிகள் ஓடி செழிப்பாக இருந்த கால கட்டம் அது.

போகட்டும். நடுத்தர வர்க்கமே அல்லாடுகிறது என்கிறீர்கள். இதற்குக் காரணமே நம்முடைய இப்படிப்பட்ட அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளும் சிந்தனைதான். அவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ, இவர்கள் நம்மை பாராட்டுவார்களா, இதனால் நம்மைக் குறை சொல்லுவார்களோ என எப்போதும் வெளியிலேதான் நம் பார்வையே. உள்ளத்தில் உண்மையைத் தேடுவதில்லை நாம். போதாதற்கு சினிமா, டி.வி.க்களில் பல் வேறு போலி கௌரவங்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கும் வசனங்கள்.

உண்மையாக, தெளிவாக இருந்தால் எந்த வர்க்கமும் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

உங்களுக்கும் இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையா இருக்கா?



மடமடன்னு இங்கிலீஷ்ல பேசணும்னு ஆசையாத்தான் இருக்கு. ஆனா... ஏதாவது தப்பா பேசிடுவோமோன்னு பயமா இருக்கு. இது தானே உங்க ப்ராப்ளம்?

Don't worry!

விவேகானந்தாவின் 'ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்'ல சேர்ந்து நீங்க ஈஸியா இங்கிலீஷ் பேசக் கத்துக்கலாம்.

இன்னும் எதுக்கு யோசிக்கிறீங்க?

பயிற்சி விவரத்தை படிச்சுப் பார்த்து கூப்பனை கட் பண்ணி உடனே அனுப்புங்க. பாடங்கள் **V.P.P.** மூலமா உங்க வீட்டுக்கே வந்துடும்.

அப்புறம் என்ன?

பாடங்களைப் படிச்சு பிராக்டிஸ் பண்ணி மடமடன்னு இங்கிலீஷ்ல பேச ஆரம்பிங்க.

ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்

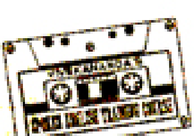
இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுத படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து இலக்கணப் பிழையின்றி வாக்கியங்களை அமைக்கக் கற்றுக் கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் **உரையாடல்** பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக்கோர்ஸில் சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் **ரூ. 395/-** மட்டுமே.

அடிப்படை (Basic) & ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுத படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையிலிருந்து தொடங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளை ஸ்பெல்லிங் மிஸ்டேக் இல்லாமல் எழுத படிக்க கற்றுக் கொண்டு இங்கிலீஷில் மிகச் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து பயிற்சி பெறக் கட்டணம் **ரூ. 525/-** மட்டுமே.



உரையாடற்பயிற்சி செய்து பழக பாடங்களுடன் ஆடியோ கேஸட் இலவசம்.

கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களையும், கேஸட்டையும் **V.P.P.** மூலம் உடனே அனுப்புகிறோம். தகவல் கிடைத்ததும் தபால் அலுவலகத்தில் பணத்தைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை **V.P.P.**யில் அனுப்புங்கள். ரூ. 525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

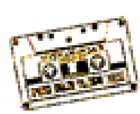
தேவையான கட்டத்தில் ☑ குறியிடுங்கள்

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....பின்கோடு..........



VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

MMA

INDIA'S No. 1 ENGLISH TRAINING INSTITUTE

விவேகானந்தாவின் நேர்முகப்பயிற்சி மையங்கள்: சென்னையில்: தி.நகர், தாம்பரம், தண்டையார்பேட்டை, கீழ்ப்பாக்கம், போரூர். மதுரை, திருச்சி, கோயம்புத்தூர், திருவண்ணாமலை, ஈரோடு, திருப்பூர், குன்னூர், திண்டுக்கல், தஞ்சாவூர், அரக்கோணம், வேலூர் மற்றும் பாண்டிச்சேரி.

★ சேலத்தில் எங்களது நேர்முகப்பயிற்சி மையம்: F 12 கிபேர்லாண்ட்ஸ், சேலம்-16 என்ற புதிய விலாசத்தில் இயங்கி வருகிறது.



கோடை விடுமுறை வந்து முடிந்து விட்டது. குழந்தைகளைச் சந்தோஷமாக வைத்துச் சமாளிக்க வேண்டும். இது ஒரு சவால். கடும் வெய்யிலில் அவர்களை வெளியில் அலைய விடாமல் பாதுகாத்து அதேசமயம் பொழுது போகவும் செய்ய வேண்டும். அவர்களுக்கு எதுவுமே சீக்கிரம் அலுத்து விடும். ஒரேயடியாக டி.வி முன் உட்கார வைத்து விடுவதும் தவறு.

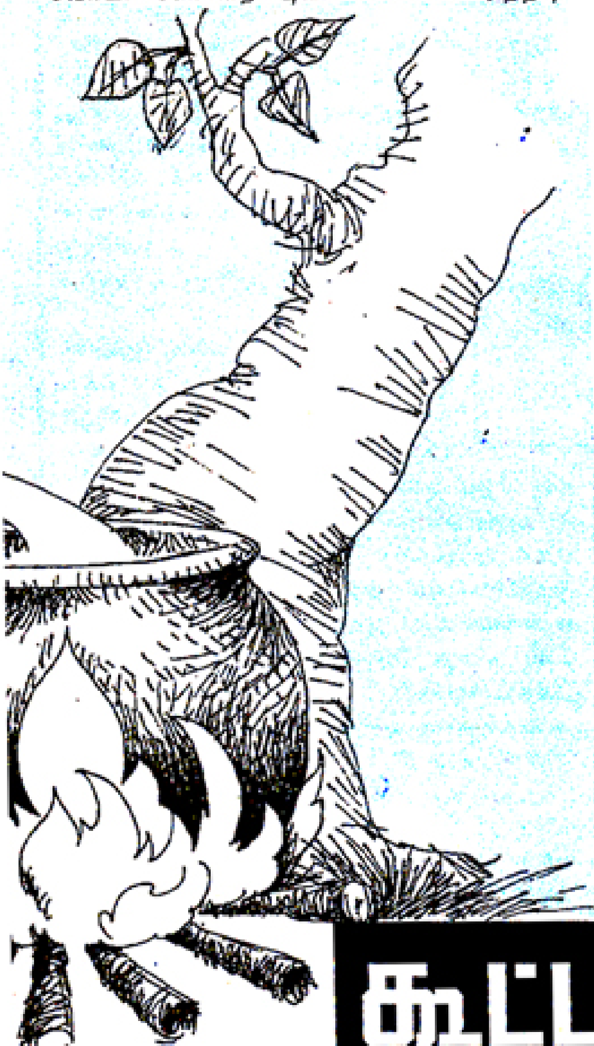
வெளியூர்ப் பயணம்... நினைத்தாலே பயமாக இருக்கின்றது. ரயில் கட்டணங்கள் எட்டா உயரத்தில். மேலும் விலைவாசிகள் வானளாவிய உயரத்தில் இருக்கும்போது குழந்தைகளோடு உறவினர்கள் வீட்டில் போய்த் தங்குவதும் தவறு. ஓரிரண்டு நாட்கள் என்றால் சரி. ஓரிரண்டு நாட்களுக்காக இவ்வளவு பயணச் செலவு செய்ய முடியுமா? நினைத்தாலே மலைப்பாக இருக்கின்றது.

எங்கள் காலத்தில் எல்லாமே எளிமையான திட்டங்கள். இன்று சிங்கப்பூரிலிருந்து சிட்னி வரையிலும் மான்ட்ரேவிலிருந்து மங்கோலியா வரையிலும் போய் வந்து விட்டேன். ஆனாலும் விடுமுறை நாட்களில் என் தாயார் ஏற்பாடு செய்யும்

கூட்டாஞ்சோறு

'கூட்டாஞ் சோறு' பிக்னிக் மாதிரி எதுவுமே இனிக்கவில்லை.

அப்பா ஊரிலில்லாத நாட்களாக எடுத்துக் கொள்வாள். (என்ன அருமையான ப்ளானிங்!) காலையில் தலையில் எண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு சாவகாசமாக எங்களை டைரக்ட் செய்வாள். அக்கம் பக்கத்துக் குழந்தைகள் எல்லோரும் சேர்ந்து கொள்வோம். கோணற் புளியாங்காய் மரத்தடி



யைச் சுத்தம் செய்வது குழந்தைகள் வேலை. உற்சாகமோ உற்சாகம். குப்பைக் கீரை (குப்பை மேனிக் கீரை இல்லை) மணத் தக்காளி, சிறுகீரை, பொன்னாங்கண்ணி, ஆரை என்று முளைத்திருப்பதை எல்லாம் பிடுங்கி அம்மாவிடம் கொண்டு போய்ப் போட்டு விட்டுத் தோட்டத்தைச் சுற்றிப் பெருக்கி சுத்தம் செய்வாள். (காரட்டைக் காட்டிக் குதிரையை ஓட்டுவது போல எங்களிடம் என்ன நைஸாக வேலை வாங்கி இருக்கிறாள்!)

தோட்டத்தின் நடுவிலேயே வெந்நீர் அண்டாவை வைத்து, பயத்தம் பருப்பு, அரிசி களைந்து போட்டு, எல்லாக் கீரைகளையும் போட்டு விடுவாள். நிறைய வெங்காயம் அரிந்து போட்டு விடுவாள். துடுப்பில் கிளறி விடுவது ஆளுக்கு ஒரு சான்ஸ்! உற்சாகமாகச் செய்வோம். பதமாக வெந்து முடிந்தவுடன் மூடி விட்டு, அடுப்பைச் சாந்தப் படுத்தி விட்டு அம்மா சாவகாசமாக குளித்து விட்டு வருவாள்.

தலையில் எண்ணெய் வைத்துக் கொண்டு வரிசையாகக் காத்திருக்கும் நாங்கள் எல்லோரும் அட்டகாசமாகக் கிணற்றடியில் குளித்து விட்டு வருவோம். அக்கம் பக்கத்துப் பெண்களெல்லாம் அதற்குள் வந்து கூடுவார்கள்.

ஒரு மாமி துவையல் அரைத்து வைத்திருப்பாள். புளியம் இலை பிஞ்சு, + மிளகாய் வற்றல் + உப்பு வைத்த சிம்பிள் சட்னி. ஒருவர் வெல்லக் கட்டிகள் கொண்டு வந்திருப்பார். பாதாம் இலைகளைச் சுத்தமாக அலம்பி எடுத்து வைத்திருப்போம். வரிசையாக உட்கார்ந்து கூட்டாஞ்சோறு, வெல்லம், துவையல் வைத்துச் சாப்பிடுவோம். சிரிப்பு, பேச்சு, சாப்பாடு.

இப்பொழுது நினைத்தால் அந்த உணவு எவ்வளவு நியுட்ரீஷியஸ் என்று ஆச்சரியமாக இருந்தது. எண்ணை இல்லை. காரம் இல்லை, புளி இல்லை. பருப்பு இருந்தது. கீரை இருந்தது, இரும்புச் சத்து (வெல்லம்) இருந்தது. அத்தனை பெரிய வெந்நீர் அண்டா கூட்டாஞ்சோற்றில் பாதிக்கு மேல் காலியாகி இருக்கும்.

நாங்கள் விளையாடுவோம். அம்மாவும் அவள் தோழிகளும் பேசிக் களித்தபடியே சாப்பிடுவார்கள். அருமையான காற்று, விளையாடி அலுப்பு அப்படியே அங்கேயே விரிக்கப்பட்டிருக்கும் ஜமக்காளங்களில் விழுவோம். மாலை மெதுவாக எழுந்து பார்க்கும்போது சுடச் சுடப் பாலைக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு அம்மாவும் அவள் தோழிகளும் பல்லாங்குழி, தாயக் கட்டம், சோழி, ஐந்துகல் என்று

ஈஸி ஃபலூதா

தேவையான பொருட்கள்

சீசன் பழத் துண்டுகளின் கலவை
ஏதாவது - 2 கப்
ஜெலட்டின் பவுடர் - 1 டேபுள் ஸ்பூன்
வெந்த சேமியா / ஜவ்வரிசி
(தற்போது நூடுல்ஸ¬ம் சேர்க்கலாம்)
- 2 டேபிள் ஸ்பூன்
நொறுக்கிய வறுத்த முந்திரி
(அ) வேர்க்கடலை – சில
க்ளூகோஸ் / சர்க்கரைத் தூள் – சிறிது
விருப்பமிருப்பின்/முடிந்தால்
ஏதாவது ஐஸ்கிரீம் – 1 கப்

ஐஸ்கிரீம் இல்லாவிட்டால் 3 நாட்கள் பால் ஏடு சேர்த்து குளிர விட்டும் செய்யலாம்.

செய்முறை:

ஜெலட்டின் பவுடரை சிறிது வென்னீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். ஜவ்வரிசி/சேமியா இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை கலரின்றி வேக வைக்கவும். ஏதாவது ஒன்றை வீட்டில் இருக்கும் சிறிது ஃபுட் கலர் சேர்த்து வேகவிட்டு நீர் இன்றி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். நூடுல்ஸ் என்றாலும் வேக விட்டு கலர் சேர்க்கவும் ஃப்ரிட்ஜ்-இல் வைத்துக் குளிர விடவும் எல்லாவற்றையும்.



பரிமாறும் முறை

நீண்ட டம்ளர் (கிளாஸ்தான் தேவை) எடுத்து முதலில் சிறிது குளூகோஸ்/பொடித்த சர்க்கரை ஒரு லேயர் வெந்த சேமியா/ நூடுல்ஸ் ஒரு லேயர். இப்போது பழக் கலவை ஒரு அடுக்கு. இப்போது வெந்த ஜவ்வரிசி ஒரு அடுக்கு. ஒரு அடுக்கு ஜெலட்டின் மிக்ஸ் (ஜெலட்டின் ஸ்பூனால் துண்டுகளாக்கி சேர்க்க) மேலே ஐஸ்கிரீம். ஒரு லேயர் பின் வறுத்த முந்திரி/வேர்க்கடலை ஒரு அடுக்கு என்று நிரப்பி வரவும். ஃபலூதாவை ஸ்பூன் விட்டு கலக்கக் கூடாது. ஐஸ்கிரீம் மேலே போடுவதினால் அது லேசாகக் கரைந்து ஃபலூடாவை இனிப்பாக மாற்றி விடும்.

இன்னும் அதிக ஸ்வீட் தேவைப் படுபவர்கள் ஜெலட்டின் மிக்ஸ் சேர்த்த பிறகு ஒரு டீஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை/க்ளூகோஸ் தூவி பின் பழக் கலவை சேர்க்கவும்.

அருமையான காம்பினேஷன். ஜவ்வரிசி பிடிக்காதவர்கள் சிறிது பூந்தி/ கலர் காபூல் முந்திரியையும் நடுவே சேர்க்க ஃபலூடா வண்ணமயமாக குழந்தை/ பெரியோர் விருந்தினர் என்று அனைவரையும் கவரும் வயது வித்தியாசமின்றி.

— லக்ஷ்மி

விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். எல்லோரும் முகம் கழுவி, பாலைச் சாப்பிட்டு விட அந்தப் பெண்கள் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தலை பின்னி விடுவார்கள்.

விளையாடி விளையாடி அலுத்துக் களைத்து மீதி இருக்கும் கூட்டாஞ்சோறு தயிர், ஊறுகாய் என்று நில வொளியில் அம்மா கையில் உருட்டிப் போடுவாள். நிலவொளியில் பாண்டி, ஏரோப்பிளேன் பாண்டி, சடுகுடு என்று விளையாடி விட்டுச் சந்தோஷமாகத் தூங்கப் போவோம். இது போல ஒரு நாள் பொம்மைக் கல்யாணம். ஒருநாள் கோலாட்ட ஜவந்த்ரை.

இன்று இறைவன் என் முன் தோன்றி, "உன் கடந்த காலத்தில் ஒரு சந்தோஷமான நாளைத் தேர்வு செய்து கொள். திரும்ப அந்த நாளை "வாழ" அருள் புரிகிறேன்" என்று கூறுவாரே யானால் "கூட்டாஞ் சோறு" நாளைக் கேட்பேன்.

பம்பாயில் பிறந்து வளர்ந்த என் மருமகள், இதையெல்லாம் கேட்டு விட்டு Simple joys of life என்ற தலைப்பில் இது பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதிப் பரிசு வாங்கினாள். அட்லாண்டாவில் Dols marriage என்று பொம்மைக் கல்யாணம் ஏற்பாடு செய்து கொண்டாடினாள். மிகப் பெரிய வெற்றி பெற்றது அது!

இன்று ஃப்ளாட்களில் வசிக்கும் சகோதரிகள், நிலாச்சோறு ஏற்பாடு செய்யலாம். ஃப்ளாட் குழந்தைகளி டையே friendly கிரிக்கெட் மாட்ச் ஏற்பாடு செய்யலாம். பொம்மைக் கல்யாணம் போன்றவை ஏற்பாடு செய்யலாம். குழந்தை களிடையே ஒற்றுமையும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும் கலந்து வாழும் பக்குவமும் வளரும்.

— ஐயாறு மீனாட்சி


வெண்மையின் புதிய நிறம்
உஜாலா
UJALA
UJALA
உஜாலா
உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது.
ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.
எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!
உஜாலா
கேட்டு வாங்கும் போது உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் மற்றொன்றுமல்ல தருகிறார்கள் * என்பதை உறுதிக் கொள்ளுங்கள்
A Product of JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.



எங்கேயாவது ஊருக்குக் கிளம்புகிறீர்களா? எடுத்துச் செல்லும் ஐட்டங்களுடன் நீங்களோ அல்லது உங்கள் குழந்தையோ அருந்தும் பானத்திற்குத் தேவையானதை (பூஸ்ட்/விவா/மைலோ இப்படி) சிறிது எடுத்துச் செல்லலாமே. சென்று இறங்கியவுடன் 'குழந்தை என்ன சாப்பிடுவான்' என்றதும் 'அவன் மைலோ தான் குடிப்பான்' என்று நீங்கள் பதில் சொல்ல, மைலோ அவர்கள் வீட்டில் இல்லையென்றால் அவர்களுக்குத் தர்ம சங்கடம் ஆகிவிடும். அதற்கு நாமே எடுத்துச் சென்று விட்டால் இதையெல்லாம் தவிர்த்து விடலாமே!

- ஹேமா சங்கர்



டி.வி. ஓர் மாஸ் மீடியா. குழந்தைகள் அதில் வருவதை கெட்டியாக பிடித்துக் கொள்கிறார்கள். நல்ல விஷயங்களை நாம் சொன்னால் கேட்காத குழந்தைகள் தவறானவைகளை டி.வி.யில் பார்த்து அதை தவறாமல் பின்பற்ற முயலுகிறார்கள்.

சிநேகிதியின் வீட்டிற்குச் சென்றபோது நடந்த சம்பவம், என்னை இதை எழுதத் தூண்டியது. அவள் மகன் மாலை பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வந்தவுடன், பையை ஓர் மூலையில் தூக்கி எறிந்து, ஷூவை கழற்றாமல், நேராக டைனிங் டேபிள் முன் அமர்ந்து டிபன், பால் வேண்டும் என்று அடம் பிடித்தான். அவன் தாயார் எத்தனை எடுத்துக் கூறியும் அவன் அடம்பிடித்தான். அப்போது அவன் கூறியது.

"டி.வி. டிராமாலே நேத்தைக்கு ஒரு மாமா கை அலம்பாம, ஷூவை கழற்றாமல் சாப்பிட்டாரே. அந்த மாமாவும் ஆபீஸிலிருந்துதான் வந்தா. நான் மட்டும் ஏன் அலம்பிக்கணும்" என்றானே பார்க்கலாம். அவனை சமாதானம் செய்து புரிய வைப்பதற்குள் போதும் போதும் என்றாகி விட்டது.

பெரும்பாலும் நாடகங்களில் ஷூவை அணிந்தபடி, படுக்கப் போவது போலவும், ஏன் சில நேரங்களில் பூஜை அறை/சமையலறையினுள் போவது போலவும் காட்டுவது சரியா? டிராமாக்களை இயக்கும்போது இது போன்ற கலாச்சாரங்களை (இவை சின்ன விஷயமாக இருக்கலாம்)- நமது குழந்தைகள் இவைகளை பார்க்கிறார்கள் என்பதை மனதில் கொண்டு, தவிர்த்து, நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றும்படி செய்தால் குழந்தைகள் நன்மை பெறுவார்கள். இதில் கலாச்சாரம் மட்டுமல்ல, சுகாதாரமும் இணைந்துள்ளது.

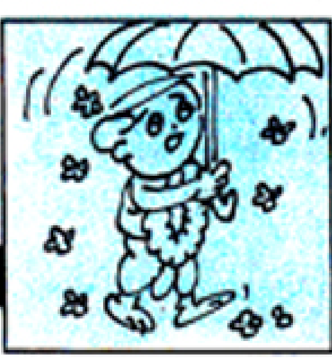
- கே. விஜயா

கோடை காலம். கொளுத்தும் வெயிலில் குடும்பத்துடன் பிரயாணம் செய்ய நேரிடும். அப்போது சர்பத் குடிக்க என்று இறங்குவீர்கள்தானே. அதில் தப்பில்லை. ஆனால் எல்லா சர்பத் ஸ்டால்காரர்களும் சுவையாக சர்பத் தயாரித்துத் தருவதில்லை. உங்களில் ஒருவர் சுவைஞராக செயல்பட்டு, ஒரு கிளாஸ் மட்டும் ஆர்டர் செய்யுங்கள். பருகி சுவை பாருங்கள். நல்லாயிருந்தால் எல்லாருக்கு மாச்சு. இல்லைன்னா அத்தோடு போச்சு!

- என். மாலதி

கல்யாணத்தின் போது மாப்பிள்ளை காசி யாத்திரை போக குடை பிடிக்க வேண்டும் அல்லவா. எங்கள் வீட்டுக் கல்யாணத்தில் இதையே கொஞ்சம் புதுமையாக செய்தார்கள். குடையில் நிறைய ரோஜா, மல்லிகை இதழ்களை போட்டு நன்றாக 'ப்ரல்' செய்து விட்டார்கள். குடை பட்டனை அமுக்கியதும் மாப்பிள்ளை தலையில் பூமாரி பொழிந்தது பார்க்க நிறைவாக இருந்தது.

- உஷா நாராயணன்



உளுந்தை தண்ணீரில் ஊறப் போடாமல், அப்படியே மிக்ஸியில் சின்ன

பிளேடைப் போட்டு அரிசி உப்புமாவுக்கு உடைப்பது போல ஒன்றிரண்டாக உடைத்து அத்துடன் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், டால்டா, உப்பு இவைகளைப் போட்டு, திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு பதத்தில் பிசைந்து கால் மணி நேரம் ஊறியபின் வடை செய்தால் மிகவும் பிரமாதமான வடை கிடைக்கும். எளிய முறை இது.

– பி. ருக்மணி

சமீபத்தில் என் தோழியின் மகள் கல்யாணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அவள் வீட்டில் எல்லோரும் எனக்கு மிகவும் பரிச்சயமானவர்கள். அதனால் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு எல்லோரும் சற்று நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். பேச்சினிடையே, உறவினர் ஒருவர், சில அசுப நிகழ்ச்சிகளை சொல்ல ஆரம்பித்தார். இதைத் தொடர்ந்து, என் தோழியின் முகம் மிகவும் வாடியது. உறவினரிடம் நிறுத்தச் சொல்லவும் முடியவில்லை.



ஒரு சுப நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளும்போது அசுப நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்க்கலாமே!

ஊருக்குச் செல்லும் போது, உறவினர்கள் வீட்டில் தங்குவதானால், இரண்டு மூன்று மெல்லிய போர்வைகளையும், சின்ன தலைகாணி இல்லையென்றால் காற்றுத் தலையணை எடுத்துச் சென்றால் அவர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கலாம்!

– விஜயா ஸ்வாமிநாதன்

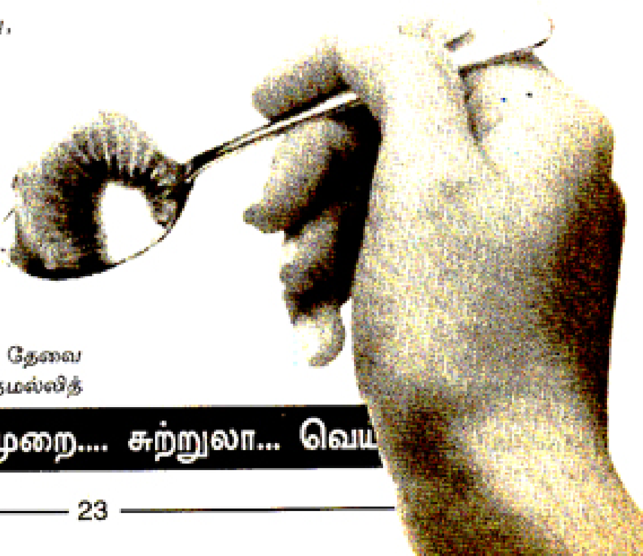
இரண்டு வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை நறுக்கி, நான்கு கப் மோர், தேவையான உப்பு, இரண்டு ஸ்பூன் கொத்தமல்லித் தழை, இவைகளை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் தாளித்து கோப்பைகளில் விட்டு, ஐஸ் சேர்த்து, வெள்ளரிக்காய் வில்லைகளை மேலே வைத்துப் பரிமாறவும். கோடை காலத்திற்கு புத்துணர்வு அளிக்கக் கூடிய சுவையான சூப் இது.



பிஸிபேளாபாத் தயாரிக்கும்பொழுது, வெங்காயத்திற்குப் பதிலாக மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டைக்காய் வற்றல் ஆகியவற்றை வறுத்துப் போட்டால் புதுவித சுவையுடன் இருக்கும். வெங்காயத்தை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாதவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிட வசதியாக இருக்கும்.

குக்கரில் சாதத்தோடு கொஞ்சம் ஜவ்வரிசியையும் போட்டுத் தண்ணீர் கொஞ்சம் அதிகம் வைத்து கொஞ்சம் அதிக நேரம் வேக விட்டு குழைவாக்கிப் பிறகு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி உப்பு காரம் சேர்த்துக் குழலில் பிழிந்து காய வைத்துப் பொரித்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். வேலையும் எளிது.

– பி. ருக்மணி



கறுத்த நிறமுடைய அடர்த்தியான கூந்தல்! பாம்பு போன்ற நீளமான பின்னல்! கறுப்பு நிறமான சுருட்டையான கூந்தல்! இவையெல்லாம் இன்று வெறும் வர்ணனை வார்த்தைகளாக மாறி விட்டன. பலரிடம் நிஜத்தில் காண முடிவ தில்லை. இன்று நாம் நடந்து செல்லும் போது எதிரில் பார்ப்பவர்கள் அநேகம் பேர் குட்டைத் தலைமுடிதான். பழுப்பு நிற முடிதான். வயதானவர்கள் பலர் வெளுப்பும், சிவப்பும், கறுப்பும் கலந்த நிறமுடியுடன் காணப்படுகின்றனர்.

ஒரு பெண்ணின் அழகிற்கும், இள மையான தோற்றத்திற்கும், தலைமுடி அழகு முக்கியமான பங்கை வகிக் கிறது. அப்படியிருக்க இயற்கை அளித்த கூந்தலை சரிவர பராமரிக்கத் தெரியாமல் பலர் விட்டு விடுகின்ற னர். பலர் வயதிற்கேற்றபடி கூந்தலை கவனித்துக் கொள்ளாமல் இளமை யாகத் தோன்றும் முயற்சியில் கூந்தலை பாழ்படுத்துகின்றனர். இவ்வாறு தவறு கள் செய்யாமல் கூந்தலைப் பரா மரிப்பதிலும் வயதிற்கேற்றபடி தோற்ற மளிக்கவும் என்ன முயற்சிகள் எடுத் துக் கொள்ள வேண்டுமென விளக்கு கிறார் திருமதி. பிரியதர்ஷினி. இவர் சென்னையில் பெசன்ட் நகரில் உள்ள 'டாஃபாடில்ஸ்' என்ற அழகு நிலையத் தின் உரிமையாளர்.

''நன்கு பராமரிக்கப்பட்ட கூந்த லைக் காண்பதே கண்களுக்கு விருந்து. எளிதான சில வழிகளைக் கையாண் டால் இத்தகைய அழகிய கூந்தலைப் பெறலாம். அந்நாளில் தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தடவாமல் பின்ன மாட் டார்கள். அதோடு வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பார்கள். எண்ணெய் என்பது தலைக்குச் சிறந்த கண்டிஷனர். அதனால் கூந்தலின் செழுமை பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தது. இளவயதில் நரை ஏற்பட்டதில்லை.

இன்றைய நாகரீக உலகில், வேக மான வாழ்க்கை முறைக்கு நடுவே, எண் ணெய்க் குளியல் வாரம் இருமுறை என்பதெல்லாம் நடக்காத காரியம். அதோடு தினம் எண்ணெய் தடவி பின்னுவதை எல்லோரும் விரும்பு வதில்லை. இதனால் தலை முடியை பராமரிக்க என்ன முறைகள் மேற் கொள்ளலாம் என்று பார்க்கலாம்.



அழகு நிலையங்களில் அல்லது வீட்டில் எண்ணெய் மசாஜ் மாதமொருமுறையாவது செய்து கொள்ள வேண்டும். எண்ணெயை அப்படியே தடவாமல் விரல் நுனியில் எடுத்து தலைமுடியை ஆங்காங்கே பிரித்து மயிர்க் காலில் 'மசாஜ்' செய்ய வேண்டும். தேங்காய் எண்ணெய் தலைமுடிக்குக் குளுமையை அளித்து, மிருதுவாக வைத்து, ஈரப்பசையையும் அளிக்கிறது. மசாஜ் செய்வதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து மயிர்காலுக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைக்கிறது. இவ்வாறு செய்வதால் தலைமுடி உதிர்வது நின்று நன்கு வளரத் தொடங்கும்.

அடுத்ததாக முடி உதிர்வது நின்றாலும்,



'ஆண்ட்டி'யிலிருந்து 'அக்கா'வாக மாறுங்கள்!

இளவயதிலேயே பலருக்கு நரை ஏற்படத் தொடங்குகிறது. அநேகமாக பரம்பரை காரணமாக நரை ஏற்பட்டாலும், சிலருக்கு வேலை செய்யுமிடத்தில் அமிலங்களை கையாள வேண்டியிருப்பதாலும், சரியாக பராமரிக்க முடியாததாலும் நரைக்கத் தொடங்குகிறது. நரை ஏற்படத் தொடங்கியவுடனேயே அதற்கான தீர்வைக் காணாமல் சிலர் அலட்சியமாக விட்டு விடுகின்றனர். இது நரைமுடி அதிகமாவதற்குத்தான் வழிவகுக்கும். ஆரம்ப நிலையிலேயே மாதமிருமுறை தலைமுடிக்கு மருதாணி கலவையைப் போட்டுக் குளிக்க வேண்டும்.

நன்றாகக் கவனியுங்கள்!

ஆரம்ப நிலையில்தான் மருதாணி வேலை செய்யும். நன்றாக நரைத்த தலையில் போட்டால் முடி கருக்காது. சிவப்பாக மாறி விகாரமான தோற்றத்தைத்தான் தரும். மருதாணியை நரைமுடி உள்ளவர்கள்தான் போட வேண்டும் என்பதில்லை. கறுத்த முடி உள்ளவர்களுக்கும் இது ஒரு சிறந்த இயற்கை மருந்தே! மருதாணியுடன் எண்ணெய், தேயிலை, டிகாக்ஷன் ஆகியவற்றை கலந்து போட வேண்டும். மருதாணியை மேல் தலையில் மட்டும் இடுவதால் பயனில்லை. நிறைய அளவை மயிர்க் கால்களிலிருந்து பிரித்து முடியை பல பாகங்களாக்கி நுனி வரை இட வேண்டும்.

இதனை வீட்டில் செய்தால் இன்னொருவரின் துணை கொண்டுதான் செய்து கொள்ள முடியும். அழகு நிலையங்களில் செய்து கொண்டால், மிகவும் நல்லது. சிறந்த முறையில் பயனைப் பெறலாம். அதோடு தலைமுடியில் மருதாணி இட்டுக் கொண்டு வாசலில் யாராவது மணி அடித்தால் போய்ப் பார்க்க முடியாது. இதனால் வேண்டிய அளவு நேரம் ஊறாமல் வேகமாக எடுத்து விடுவார்கள். அதோடு அலசும் போது தலை முடியை குழாயடியிலோ, ஷவரினடியிலோ காட்டும் போது மருதாணி துகள்கள் கண்களில் உள்ளே செல்லக்கூடும். மருதாணி ஒரு சிறந்த கிருமிநாசினி. அதனால் தலைமுடிக்குக் கீழ் தலை வழுக்கையில் எந்த ரோகமும் வராமல் தடுக்கிறது. சிலர் வீட்டில் தயாரிக்கும் மருதாணியை இரும்புக் கடாயில் வைத்து அடுத்த நாள் பூசிக் கொள்வதால்



தலைமுடி கறுப்பாகி விடும் என நினைக்கின்றனர். இவ்வாறாக ஏற்படும் நிறம் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குத்தான் நிலைக்கும்.

நரைமுடி பிரதானமாக தெரியக்கூடிய நிலையில் இருப்பவர்கள் தலைக்குச் சாயம் போட்டுக் கொள்வது நல்லது. முன்பு பலவித சாயங்கள் (ஹேர் டை) மார்க்கெட்டில் கிடைத்து வந்தன. அவற்றில் சில தோலில் கறுப்பு நிற கறைகளை ஏற்படுத்தின. சில முடி உதிர்வதற்குக் காரணமாயிருந்தன. இன்று பல தரம் மிகுந்த நல்ல தலைமுடி சாயங்கள் பல வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றன. இவற்றை அவரவர் வயதிற்கேற்ப, தோற்றத்திற்கேற்ப, நாகரீகத்திற்கேற்ப பயன்படுத்தலாம். ஒருமுறை பயன்படுத்தினால் ஆறு மாதங்கள் வரை நிறம் மாறாதிருக்கும். வாரமொருமுறை அல்லது இருமுறை ஷாம்பூ போட்டுக் குளிக்கலாம். எண்ணெய் தடவி முடியை வாரலாம். இதனால் நிறம் மாறாது.

தலைமுடிக்கு சாயம் இடுவது என்பது ஒரு கலை. அதனை தேர்ந்தவர்களிடம், செய்து கொள்வதே நல்லது. இதனால் தலை முழுதும் ஒரே நிறத்தில் சமமாக சீராக தோற்ற மளிக்கும். தலைமுடியை சாயமிட்டுக் கழுவும் போது மிகவும் கவனமாயிருக்க வேண்டும். கண்களுக்குள் புகுந்து கொண்டால் மிகவும் ஆபத்தாகி விடும். எனவே பின்புறத்தில் அழகு நிலையங்களில் செய்வது போல் கழுவுவதே சிறந்தது. சாயத்திலேயே தலைமுடியை பாதுகாக்கும் கண்டிஷனர் இருக்கிறது. இருப்பினும் சாயம் போட்டுக் கொண்ட அரை மணிக்குப் பிறகு இயற்கை மருத்துவக் குணம் கொண்ட செம்பருத்தி, கொள்ளு, பச்சைப் பயறு, சோயா பீன்ஸ் பருப்பு, மருதாணி, முட்டை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி முடியை கண்டிஷனிங் செய்ய வேண்டும்.

இன்று தலைமுடி சாயம் முன்பை போல் கறுப்பு நிறத்தில் மட்டும் வருவதில்லை. பல நிறங்களில் வருகின்றன. இதனால் இளைய சமுதாயத்தினருக்கும் நல்ல பலன். முதியோர்களுக்கும் கண்ணியமான தோற்றம் கிடைக்கிறது. நாகரீக மங்கையர், பருவ வயதுப் பெண்கள், இளம் குமரிகள் இன்று விரும்பி போட்டுக் கொள்ளும் வண்ணங்கள் பர்கண்டி, டீப் ப்ளம், மஹோகனி போன்றவை. இவை ஒரு ஆழ்ந்த சிவப்பு கலந்த பழுப்பு நிற தோற்றத்தைத் தரும். இன்னும் சிலர் சில முடிக்கற்றைகளை மட்டும் சாயமிட்டு பழுப்பு நிறமாகவும், மற்றவை கறுப்பு நிறமாகவும் வைத்துக் கொள்கின்றனர். இதனை ஸ்ட்ரீக்கிங் என்று கூறுவோம். ஆனால் இம்முறையில் நரைமுடிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனை மட்டும் பழுப்பு நிறமாக்குவது என்பது இயலாத காரியம்.

நடுவயதில் உள்ள பெண்மணிகள் மருதாணியை போட்டுக் கொள்வதற்கு முன் ப்ளாக் ப்ரவுன், டார்க் ப்ரவுன், டீப் ப்ளம் போன்ற நிற சாயத்தைப் போட்டுக் கொண்ட பிறகு, அதன் மேல் மருதாணி போட்டுக் கொள்ளலாம். தலைக்குச் சாயம் ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை போட்டுக் கொண்டால் போதும். மருதாணியை மட்டும் மாதமிருமுறை போட்டுக் கொள்ளலாம். இதனால் தலைமுடிக்கு மிகவும் அழகான தோற்றம் கிடைக்கும். நடுவயதினர் பலர், நமக்கு வயதாகி விட்டது. இனி முடி வளராது என்று மனம் தளர்ந்து விடுகின்றனர். இது தவறு. சரிவர முடியை பராமரிப்பதோடு உட்கொள்ளும் உணவிலும் கவனம் செலுத்தினால் முடி கட்டாயம் நன்கு வளரும்.

கூந்தல் கெரட்டின் என்னும் புரதச் சத்துக்களைக் கொண்டது. அதனால் புரதச் சத்துக்கள் உள்ள உணவு வகைகளை உண்பது அழகான கூந்தலுக்கு மிக அவசியம். முட்டை புரதச் சத்து நிறைந்துள்ள முழு உணவு. இதிலுள்ள அமினோ அமிலம், விட்டமின் ஏ, பி - 2, டி, இ முதலியவையும் மற்ற உப்புச் சத்துக்களும் தலைமுடி செழிப்பாக வளர உதவும்.

பால், தயிர், பாலிலிருந்து தயாரான சீஸ் முதலியவை விட்டமின் ஏ, கந்தகம், துத்தநாகம் ஆகிய சத்துக்களைக் கொண்டவை. தயிரில் உள்ள லாக்டிக் அமிலமும், புரதச் சத்தும், பாக்டீரியாக்களும் தலைமுடி வளர மிகச் சிறந்த வரப்பிரசாதம். காய்கறி வகைகளில் கீரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பீட்ரூட், காரட், தக்காளி முதலியவைகளில் உள்ள விட்டமின் தலைமுடி வளர உதவுகிறது.

இளநரையைத் தவிர்க்க விட்டமின் பி-9



வடநாட்டுக்காரர்கள் டைப்பில் ஆவக்காய் ஊறுகாய் போட வேண்டும் என்றால், நாம் போடும் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, கடுகுப் பொடியோடு கொஞ்சம் சோம்பையும் (பெருஞ்சீரகம்) கருஞ்சீரகத்தையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி பண்ணி போட நல்ல மணத்துடன் இருக்கும். இது சப்பாத்தி, பூரிக்குச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

— அஞ்சலி

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இதுவரை சின்னம்மை வந்திருக்கவில்லை என்றால், இனி அது வரத்தேவை இல்லை. கேட்கவே மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இல்லையா?



சின்னம்மை வரும்போது அத்துடன் வரும் ஜுரமும் உடல் அரிப்பும் குழந்தைகளின் தினசரி வாழ்க்கையை பல விதங்களிலும் பாதிக்கின்றன. இல்லையா?

பள்ளிக்கு செல்ல முடியாது. நண்பர்களுடன் விளையாட முடியாது. எப்பொழுதும் போல எங்கும் சென்று ஓடியாடி விளையாட முடியாது.

பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு இந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும் என்பது நன்கு புரியும். அதே சமயம், இந்த நோய் குழந்தை வளர்ந்த பிறகு வந்தால் அது எந்த அளவுக்கு தீவிரமாக இருக்கும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது உடலில் தழும்புக்கட்டுக்கள் வர நேரலாம். அத்துடன் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய நிமோனியா, மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை பாதிக்கும் நோய் போன்ற பின் விளைவுகள் உருவாகும் வாய்ப்புகளும் அப்போது அதிகம்.

அது மட்டுமா? இதன் வைரஸ் நுண்கிருமி என்றாவது ஒரு நாள் மீண்டும் தீவிர உருப்பெற்று ஹெர்ப்பிஸ் ஜோஸ்டர் (Herpes Zoster) என்னும் கடுமையான வேதனை தரும் நோயாக விஸ்வரூபம் எடுக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது.

கவலை வேண்டாம். இதோ உங்களுக்கு ஒரு நல்ல நற்செய்தி! நவீன விஞ்ஞான முன்னேற்றம் காரணமாக இப்போது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு சின்னம்மை நோய் வராமலே தடுக்க முடியும்!

சின்னம்மை வராமலே தடுக்க இப்போது தடுப்பு ஊசி கிடைக்கிறது. இதற்கு உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

This message is brought to you by SmithKline Beecham Pharmaceuticals, P. O. Box 2, Bangalore-560 049.

ENTERPRISE NEXUS 6968



நிறைந்த பசலைக் கீரை மிகவும் நல்லது. மாமிச உணவுகளில் ஈரல் பகுதிகள் தலைமுடி வளர உதவுகின்றன. பழங்களில் மாம்பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், பப்பாளிப் பழம் முதலியவை கூந்தல் செழித்து வளர உதவும். இவற்றை உணவில் தகுந்தபடி சேர்த்து உட்கொண்டு எந்த வயதிலும் தலைமுடி வளர வழி செய்து கொள்ளலாம்.

நாற்பது வயதினை நெருங்கியவர்கள் வைட்டமின்-பி மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதோடு இன்று 'ஸ்பிருலினா' என்ற நல்ல மாத்திரைகள் கடையில் கிடைக்கின்றன. இவற்றை ஒருநாளுக்கு இருமுறை சாப்பிட்டால் தலைமுடி கொட்டாது, நரைக்காது, வழுக்கை விழாது. சீன நாட்டைச் சார்ந்த அனைவருக்கும் பார்த்தால் மிக வயதாவதற்கு ஆன அறிகுறி தலைமுடியில் வழுக்கை விழும் அடையாளமாக தெரியாது. கடைசிவரை கற்றை கற்றையான முடியிருக்கும். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் உணவில் 'ஸ்பிருலினா' என்ற 'பாசி' வகைக் கீரையை சேர்த்துக் கொள்வதுதான். அதை மாத்திரைகளாக நாம் எடுத்துக் கொண்டால் நல்லது.

ஐம்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோர், டார்க் ப்ரவுன், டீப் ப்ளம் போன்ற சாயத்தை பயன்படுத்தினால் கண்ணியமாக தோற்றமளிக்கலாம். இந்த வயதினர் மருதாணி தேவைப்பட்டால் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் நரை முடி மேல் வெறும் மருதாணி மட்டும் போட்டுக் கொண்டால் மிகவும் விகாரமாகத் தோன்றும். மருதாணி போட்டுக் கொள்வதால் தலைமுடி சொரசொரவென ஆகாது. அதனுடன் எண்ணெய் சிறிது போடுவதால் மிருதுவாகத்தான் இருக்கும். தலையில் பொடுகு வராது."

மருதாணி போட்டுக் கொள்பவர்களுக்கு :

- தலைமுடியை கற்றை கற்றைகளாகப் பிரித்து அடியிலிருந்து நுனி வரை தடவுங்கள்.
- மருதாணியுடன் முட்டை கலந்து போட்டால் சில மணி நேரம் ஊறலாம். ஆனால் முட்டையைத் தனியாகப் போட்டால் பத்தே நிமிடங்களில் அலசி விட வேண்டும். காய்ந்தால் முடியைப் பிய்த்து இழுக்கும்.
- இதைத் தவிர்க்க முட்டையுடன் அரிசிக் கஞ்சியை கலந்து போடலாம். முட்டை தேய்த்துக் கொண்டால் கட்டாயம் நல்ல ஷாம்பூ போட்டு முடியை அலச வேண்டும். இல்லையென்றால் தலைமுடியில் துர்நாற்றம் ஏற்படும்.
- தரமான மருதாணியைத் தொடர்ந்து போடுவதால் சிறு அளவில் உள்ள நரை மெதுவாக ஆழ்ந்த பழுப்பு நிறத்திற்கு வந்து விடும். வரவில்லையென்றால், உங்களுக்குப் புதிதாக வளரும் முடி நரைமுடியாகத் தோன்றுகிறது; அதனால் தலைச் சாயம் போட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் மருதாணி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

தலையில் சாயம் போட்டுக் கொள்பவர்களுக்கு :

தலைமுடிச் சாயம் கண்களுக்கு அபாயகரமானது. அதனால் பிறர் உதவியுடனே போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

- தலையில் சாயம் போட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காக தலைக்குக் குளிக்கப் பயப்படாதீர்கள்.
- வயதிற்கேற்றபடி சாயநிறத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். முகத்திற்கும் உடல் தோற்றத்திற்கும் தலைமுடி ஒத்துப் போக வேண்டும். கண்ணியமான தோற்றம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

கூந்தல் பராமரிப்பைப் பற்றியும், அழகிய கூந்தலைப் பாதுகாப்பது பற்றியும், மேலும் அழகிடும் முறையைப் பற்றியும் பார்த்தீர்கள். தகுந்த முறைகளை மேற்கொண்டால் எல்லோரும் பொறாமைப்படக்கூடிய அளவு பொலிவான தலைமுடியை யாராலும் பெற முடியும். "இனியென்ன! கவலையையும், தாழ்வு மனப்பான்மையையும் விடுத்து, 'ஆன்ட்டி'யிலிருந்து 'அக்கா'வாக மாறுங்கள்!"

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

அவசர விருந்தாளிகள் காலில் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறந்தனர். காப்பி டிகாக்ஷன் நீர்க்க இருந்தது. துணிந்து 2 ஸ்பூன் கொக்கோ பவுடர் சேர்த்து, நல்ல சூடு பறக்க நுரை வர ஆற்றிக் கொடுத்தேன். "எக்ஸ்பிரஸோ காப்பி மெஷின் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாயா என்ன?" என்று புகழ்ந்து தள்ளி விட்டுச் சென்றனர். நீர்த்த டிகாக்ஷனுடன் போர்ன்விட்டா, பூஸ்ட், ட்ரிங்கிங் சாக்லேட் எல்லாவற்றிற்கும் இந்த எஃபெக்ட் இருக்கின்றது என்பது தற்போதைய லேடஸ்ட் கண்டுபிடிப்பு!

— அகிலா கிருஷ்ணன்





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



16,காமராஜ் சாலை,பழையபெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம்,சென்னை-600063.
Tel&FAX : 2376129,Cell Ph : 9841050464
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in
& sspeetam@hotmail.com
WEB SITE: WWW.intamm.com / Sarada

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, வசதியற்ற, திக்கற்ற 75 மாணவர்களும் 25 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்த்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியை செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

காலை சிற்றுண்டி (100 பேருக்கு)	ரூ. 750/-
மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ. 1,500/-
இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 500/-
ஒரு மாணவனுக்கு ஒராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ. 1,000/-
ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 6,000/-
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 75,000/-

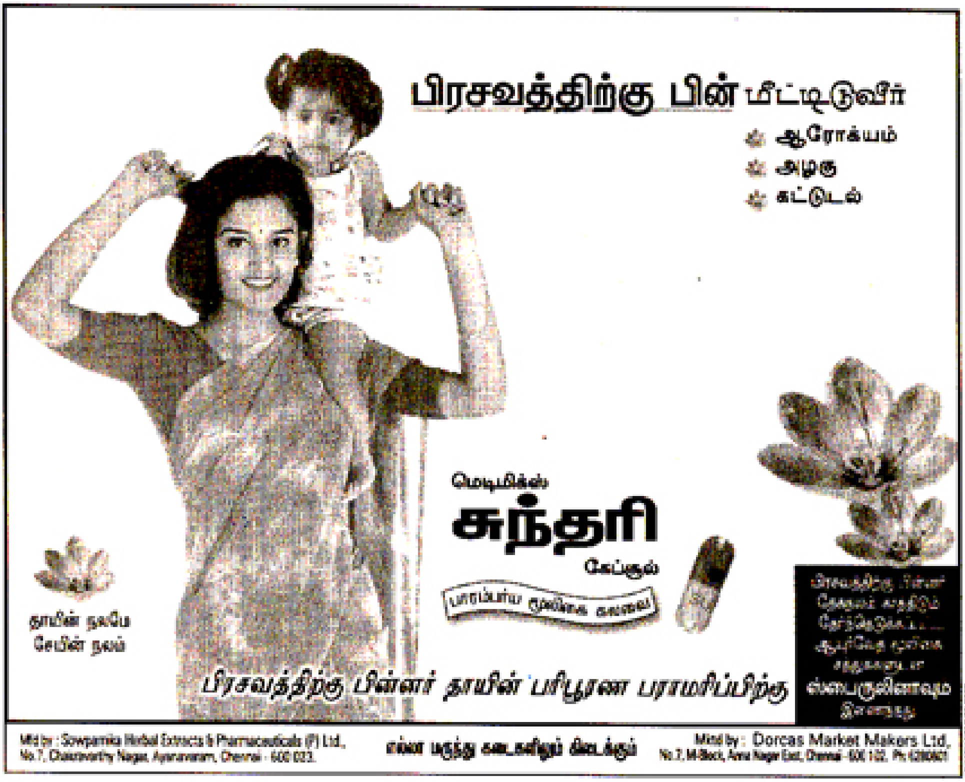
தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி சர்வாத்மானந்தர்.

ADCHOICE


பிரசவத்திற்கு பின் மீட்டிடுவீர்
ஆரோக்யம்
அழகு
கட்டுடல்
மெடிமிக்ஸ்
சுந்தரி
கேப்சூல்
பாரம்பர்ய மூலிகை கலவை
தாயின் நலமே
சேயின் நலம்
பிரசவத்திற்கு பின்னர் தாயின் பரிபூரண பராமரிப்பிற்கு
Mfd by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd.,
No.7, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 600 023.
எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்
Mktd by : Dorcas Market Makers Ltd.,


கேசவர்த்தினி ...
நீண்ட அடர்த்தியான கூந்தலுக்கான
பரம்பரை இரகசியம்
ஊட்டமளிக்கும் கேசவர்த்தினி கூந்தல் தைலம்.
நீங்கள் நாள்தோறும் உபயோகிக்கும் தேங்காய்
எண்ணெயில் சிறிதளவு கேசவர்த்தினியை கலந்து
தேய்த்தால், உங்கள் கூந்தல் நீண்டு, ஒளி கொண்டு
திகழுவதைக் காண்பீர்கள். மேலும் உங்கள் கூந்தல்
அடர்த்தியாகவும், கருமையாகவும் காணப்படும்.
இன்றே ஒரு பாட்டில் கேசவர்த்தினியை
வாங்குங்கள். ஆறே மாதங்களில் அழகு மிளிர்ந்த
கூந்தலை பெறுங்கள்.
KESAVARDHINI
கேசவர்த்தினி
கூந்தல் தைலம்.

விபரீதமான விஞ்ஞான முயற்சிகள்!



“விபரீதமான உண்மை. மார்ச் மாதம் இத்தாலியில் நடந்த உண்மை. இறந்தவரின் உடலிலிருந்து உயிரணு எடுக்கப்பட்டு IVF முறையில் ஒரு பெண் கருத்தரித்து பெண் குழந்தையை பெற்றெடுத்தார்” என்ற செய்தியை நியூ சயண்டிஸ்ட் மார்ச் 27 இதழில் படித்ததும், நமது அறிவியல் முன்னேற்றத்தால் மேலும் என்னவெல்லாம் நடக்கப் போகிறதோ என்றுவியப்படைகிறோம். அதற்கும் மேலாக, கேபிவெர்னாஃப் என்ற அந்தப் பெண்ணின் கணவர் ஃப்ரூஸ், 1995 ஆம் ஆண்டு இறந்து போனார் என்பதும், அவருடைய உயிரணுக்கள் அவர் இறந்து 30 மணி நேரத்துக்குப் பிறகு அகற்றப்பட்டு, குளிர்ப்பதனம் செய்யப்பட்டு, நான்கு வருடங்களுக்குப் பின் குழந்தை பெறும் பாக்கியம் அந்த அம்மணிக்குக் கிட்டியிருக்கிறது என்பதைக் கேள்விப்பட்டதும் நமது வியப்பு பல மடங்காகிறது.

இங்கிலாந்தில், ஒரு மனிதன் இறந்த பிறகும் அவனுடைய உயிரணுக்களை எடுத்துக் கொள்ள சட்டப்படி அனுமதி உண்டு, நம் நாட்டில் கண்தானம் பெற்றுக் கொள்வது போல. ஆனால் அமெரிக்காவில் உயிரணுக்கள் “திருடப்பட” வாய்ப்புகள் ஏராளம். அதுவும் இறந்த ஆண், தனக்குக் குழந்தை வேண்டாம் என்று நிர்ணயித்திருந்தாலும் கூட, அவன் மேல் விருப்பம் கொண்ட பெண்ணால், அவனது உயிரணுக்களால் கருத்தரிக்க முடியும். இதைத் தடுக்க சட்டம் ஏதுமில்லை.

இது இந்த அளவில் நிற்க, மற்றொரு பரிமாணம் இத்தாலியில் எழுந்திருக்கிறது. 62 வயதுக்குமேல் குழந்தைபெற, IVF முறையில் ஒரு பெண்ணுக்கு உதவி செய்த அதே டாக்டர் அன்டினோரி மறுபடியும் கலக்குகிறார். குழந்தை பெற ‘இயலாத’ ஆண்களின் முற்றுப் பெறாத உயிரணுக்களை அவர்களிடமிருந்து நீக்கி, அவற்றை அணில், எலி போன்ற விலங்கினங்களின் உயிரணு உற்பத்தி செய்யும் அங்கங்களில் செலுத்தி, அவற்றை வளர்த்து, அதன் மூலம் “தன் உதவியால்” நான்கு குழந்தைகள் பிறந்திருப்பதாக அறிவித்திருக்கிறார். அந்த நான்கு குழவிகளில் ஒன்றுக்கு வயது எட்டு மாதம் ஆகிறது. “தான் விரும்பி, உடன் வாழ்ந்த கணவனின் நினைவாக, குழந்தை வேண்டும்” என்று நினைக்கிற பெண்களுக்கு இந்த முறை ஏற்றதாக இருந்தாலும், பின் விளைவுகள் எப்படியிருக்கும் என்று எண்ணிப்பார்க்க பயமாக இருக்கிறது.

— எஸ். கிருஷ்ணன்

மீடியாவில் பெண்கள்



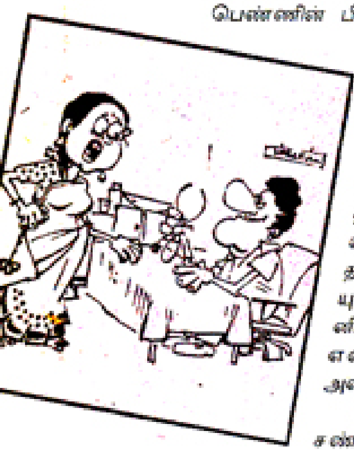
முன்பு ஒருமுறை, புகழ்பெற்ற மகளிர் இயக்கத்தைச் சேர்ந்த உறுப்பினர் என்னிடம் ஆல்பம் ஒன்றைத் தந்து 'மீடியா'வில் பெண்கள் சித்தரிக்கப்படும் விதம் பற்றிய எனது கருத்துக் களைக் கேட்டார். அவர் கொடுத்த ஆல்பத்தில் வார இதழ்களில் வெளியான விளம்பரங்கள், நகைச் சுவைத் துணுக்குகள் ஆகியவற்றின் மாதிரிகள் இருந்தன. அவற்றைப் படித்துப் பார்த்து நான் குறிப்பு எழுத வேண்டும் என்றார். அப்படியே செய்ய முற்பட்டேன். அவற்றுள் மோசமான சித்தரிப்பு என்று எனக்குத் தோன்றியவை:-

1) சேல்ஸ்மேனான கணவன் தன் விற்பனைச் சரிந்ததற்கு மனைவியின் சலவையைக் குறை கூறுவது.

2) மேலாளர் மடியில் ஜிங்கென்று உட் கார்ந்து குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளும் செகரட்டரி.

3) கணவன் சமைப்பதை கிண்டலடிக்கும் ஓர் விளம்பரம், போன்றவை.

ஆனால் மீதி சில துணுக்குள் எனக்கு வில்லங்கம் எதுவும் இல்லாதவையாகவே தோன்றின. உதாரணம் மாமியார் மருமகள் சண்டை, குண்டு பெண்ணின் பிரச்சினை குறித்த ஜோக்குகள், முதலியவை. இவற்றை ஏன் லிஸ்டில் சேர்த்தீர்கள் என்று கேட்டேன். அந்தச் சகோதரி விளக்கியதும் தான், ஓ! இப்படியும் ஆழ்ந்து கவனிக்க வேண்டுமோ என்று புரிந்தது. அவர் கூறியது:-



மாமியார்-மருமகள் சண்டை என்பது பெண்ணே பெண்ணுக்கு எதிரி என்று முத்திரை கொடுத்து ஒதுங்கிக் கொள்ளும் மனோபாவத்தை வளர்க்கிறது. அவர்கள் சண்டை போடுவது தந்தைவழிச் சமுதாயத்தினுடைய விளைவே என்று விளக்கினார். மேலும், பெண் என்றால் ஒல்லியாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற விதிமுறைகளின் வெளிப்பாடாகவே குண்டுப் பெண்மணிகள் கேலியாக சித்தரிக்கப்படுகிறார்கள் என்று தெரிவித்தார்.

அந்த வகையில் சமீபத்தில் படித்த சில ஜோக்குகள் நினைவுக்கு வந்தன. மனைவி நகை/புடைவை கடைக்குப் போகிறார். உடன் செல்லும் 'அப்பாவிக் கணவன்' பெட்டி, படுக்கைகளுடன் தயாராகி, தன் மனைவியின் நீ.....ண்ட ஷாப்பிங்கை எதிர் கொள்கிறார். இந்தக் கருவை கண், காது, மூக்கு வைத்து, விதம்விதமான ஜோக்குகள்: இந்த சிரிப்பு வெடிகளுக்குப் பின்னணி என்ன? பொதுவாய் பெண்மணிகள், போனோமா வாங்கினோமா என்றில்லாமல், கடையையே புரட்டிப் போடுவதும், பேரம் செய்வதும் கூடப் போகும் ஆண்களுக்குத் தாள முடியாமல் இருப்பதுதான்.

ஆனால் ஏன் மக்கள் அதிலும் குறிப்பாக இல்லத்தரசிகள் ஷாப்பிங்கில் பெரும் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள்? இதற்கான விளக்கத்தை சமீபத்தில் ஹிந்து நாளிதழில் பார்க்க முடிந்தது. அதாவது, வாங்குவதற்குப் பொருட்கள் விதவிதமாய் கண்முன் விரிவதும், தான் தேர்வு செய்வதற்காகக் காத்திருப்பதும் பெண்களுக்கு ஒரு போதையைத் தருகிறதாம். வாழ்வில் தன் சொந்த விருப்பு வெறுப்புகள் மதிக்கப்படாமல், தன் எண்ணப்படி கல்வி, வேலை, திருமணம் போன்றவற்றை தேர்ந்து எடுக்கும் வாய்ப்பு இல்லாமல் போனவர்களின் மனநிலைக்கு ஒரு வடிகாலாக ஷாப்பிங் வைபவம் அமைந்துவிடுகிறதாம். 'Making choices' என்பது அப்போதுதான் வாய்க்கிறது.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தாலும், முன்னர் குறிப்பிட்ட ஜோக்குகள் தவறானவையாகவே தோன்றுகிறது.

- ஜி. சங்கர்

ஆள் பாதி, ஆடை பாதி என்பது வழக்கில் இருந்து வருகிறது. ஆடை என்பது கடையில் (ரெடிமேடாகக் கூட) கிடைக்கிறது. நம் உடலுக்குத் தேவையான, பாங்கான துணிவகைகளைப் பொறுக்கி, தேர்ந்தெடுத்து வாங்க மணிக்கணக்காக நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம்.

ஆனால் நேரத்தைச் சிக்கனமாக செலவழித்து, உடலைச் 'சிக்'கென்று வைத்துக் கொள்ள இயற்கையே நமக்குப் பல உபாயங்களை அளித்துள்ளது. அதன் தன்மையைப் புரிந்து கொள்ளாமல், 'கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம்' என்று ஏதோ உப்பையும், உறைப்பையும் அள்ளிப் போட்டு, அவசர வேளையில் அவதி அவதியாகச் சமைக்கிறோம். ஒரு பக்கம் வேர்த்துக் கொட்டிக் கொண்டிருக்க, அடுப்படியில் கறிகாயின் சத்தை யெல்லாம் வீணடித்துக் கொண்டு, நாமும் வெந்து கொண்டு, இப்படியாக சன்னை பிடித்த சத்தில்லாத சமையலை செய்து, மாய்ந்து மாய்ந்து சாப்பிடுகிறோம். அடுத்தவர்களை சாப்பிடவும் வைக்கிறோம். இப்படியொரு ஆகாரம் தேவையா? அங்கலாய்ப்பவர் யார் தெரியுமா? தமிழ்நாட்டின் தலைசிறந்த அழகுக் கலை நிபுணர் களில் ஒருவரான திருமதி. ஹேமா லக்ஷ்மண் அவர்கள்.

மங்கையர் மலருக்காக பிரத்யேக பேட்டிக்காக அவரின் வீட்டிற்குச் சென்ற

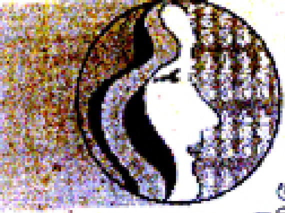
அழகுக்கு அருமருந்து

பொழுது, பழைய காலம் போல் வாழை இலையில் கடகட உணவு பரிமாறப்பட்டிருந்தது. நமக்கு ஆச்சர்யம் ஒரு புறமிருக்க, வயதானவர்கள் தட்டில் சாப்பிடாமல் இலையில் சாப்பிடுகிறார்கள் என்கிற எண்ணத்தில், கேள்வியை எழுப்பினோம்.



கே: என்ன, வீட்டில் பாட்டி யாராவது சாப்பிடணுமா? தட்டிற்கு பதில் இலை போட்டிருக்கிறீர்களே?

பதில்: பாட்டியம்மாவாவது, அந்தக் காலமாவது அதெல்லாம் எதுவும் இல்லை. எல்லாம் இந்தக் கால இளசுகளுக்குத்தான். நமக்கெல்லாம் வாழை இலையின் சத்து பற்றி தெரியாமல் போய் விட்டது. அதில் இருக்கும் 'குளோரோஃபில்'-ன் பசுமைத் தன்மையானது நம் உடலுக்குப் பசுமையை



அதாவது இளமைத் தன்மையை தக்க வைக்கிறது. இதனால் நரை, திரை, மூப்பு இவைகளை எதிர்க்கும் சக்தியும் உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. அது மட்டுமல்ல வாழை இலைக்கு உடலைக் குளிர வைக்கும் சக்தியும் உண்டு. மேலும் உணவில் சுவையையும் கூட்டுகிறது.

இன்னுமொரு சமாச்சாரம். முன் காலத்திலெல்லாம் கச்சட்டியில் (கல் சட்டி) குழம்பு வைப்பது வழக்கமாக இருந்தது. அந்த மாக்கல் சட்டியில் புளி பட்டவுடன் (புளித் தண்ணீர்) குழம்பில் இருக்கும் புளிப்புத் தன்மை, காரத் தன்மையிலுள்ள நச்சு அழிந்து, சத்தை மட்டும் நமக்குக் கொடுத்து வந்தது. இப்பொழுது எல்லாவற்றிற்கும் எவர்சில்வர் பாத்திரம் தானே உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

கே: அழகுக் கலை நிபுணர் என்கிறீர்கள்! உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி பேசுகிறீர்கள்?

பதில்: கரெக்ட். அழகு எங்கிருந்து வரும்? சட்டியில் இருந்தால்தானே அகப்பையில் வரும். உடலில் போஷாக்கு இருந்தால் தானே முகத்தில் அழகும், உடம்பில் பொலிவும் வரும்! சக்கையான ஆகாரத்தை சாப்பிட்டுக் கொண்டு, மேலுக்கு மட்டும் எவ்வளவுதான் மெருகூட்டினாலும் அழகு கூடாது.

அடிக்கடி வியாதி வருவதற்கே காரணம் 'ராங் ஃபுட்' (wrong food) என்று நான் அடித்துச் சொல்லுவேன். சரியான வேளையில் சரியான ஆகாரம் உட்கொண்டாலே பாதி அழகு தானே வரும். சாப்பாட்டிற்கு செலவழிப்பதென்னவோ எல்லோரும் அதிகமாகத்தான் செய்கிறோம். அதை முறையாகச் செலவழித்து, உடலை மிளிர்வோடு வைத்துக் கொள்ளுங்களேன்.

கே: முறையான ஆகாரம் என்றால் என்ன?

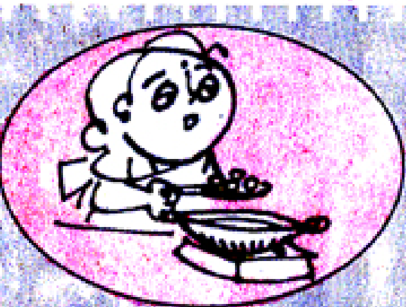
பதில்: சரியான திட்டமிட்ட உணவு முறை என்று நான் கூறுவது சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை பொருந்தும். காலை நேரத்தில் திடமான சாப்பாடு அல்லது சிற்றுண்டிற்குப் பதிலாக, அந்தந்த சீசனில் கிடைக்கும் பழவகைகளில் கொஞ்சம் சாப்பிட்டுவிட்டு, பச்சை காய்கறி சூப் ஒரு தம்ளர் குடித்தால் போதும். மதிய வேளைக்கு வாழை இலையில் (வீட்டில் இருந்தால்) சுடச் சுட எண்ணெய், உப்பு, காரம் மிதமாக உள்ள சாப்பாடு. சாயந்திர வேளையில் உலர்ந்த பழங்கள் (dry fruits) விகிதத்திற்கு மூன்று அல்லது நான்கு என்கிற கணக்கில் சாப்பிடலாம். இரவு ஏழரை மணிக்கு ஏதாவது ஆகாரம் சாப்பிட்டு விட்டு ஒன்பதரை மணிக்குள், தெளிந்த மனதுடன் படுக்கைக்குச் சென்று விட வேண்டும்.

கே: நீங்கள் கூறுவது காஸ்ட்லியாகவும், வெயிட் போடும் சமாசாரமாகவும் இருக்கிறதே! இவை எப்படி அழகைக் கூட்டும் என்கிறீர்கள்!

பதில்: பழங்களுக்கு வயிற்றுப் பூழுக்களை அழிக்கும் ஆற்றல் உண்டு. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை உண்டு. இவை ஏன்? பழங்கள் சாப்பிடுவதால் பல் சொத்தை கூட வருவதில்லை. சிலர் பப்பாளி சாப்பிடுவது சூடு என்று சொல்கிறார்கள். பழுத்த பப்பாளி உடலுக்கு சூட்டை ஏற்படுத்துவதில்லை. ப்ரத்யேக உடல் கோளாறுகள் இருப்பவர்கள் பப்பாளியைப் பொறுத்தவரை மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறலாம்.

உலர்ந்த பழங்கள் தோலுக்கு மினுமினுப்பைக் கொடுக்கிறது. கண்ணிற்குக் கீழ் கருவளையம் இருப்பவர்கள் தினமும் நான்கு பிஸ்தா பருப்புகளை உண்டு வர, அதில் இருக்கும் 'ஃபாஸ்பரஸ்' கருப்புப் படர்வதைத் தடுக்கிறது. முக்கியமாக ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்கும் இடையில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேர இடைவெளியாவது வேண்டும்.

கே: நடுத்தர வயது பெண்மணிகளுக்கு இவை எப்படி போஷாக்காகவும், மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது?



வடாம் மாவில் ஒரு கைப்பிடி அளவு வேப்பம்பூவை சேர்த்துக் காயவையுங்கள். வேப்பம்பூ வடாத்தைப் பொறித்துச் சாப்பிட்டால் சுவைக்குச் சுவை. உடம்பிற்கும் நல்லது.

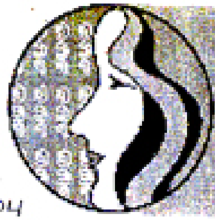
— போரூர். ஆர். சீதா

பதில்: பெண்களுக்கு முப்பத்து ஐந்து வயதில் இடுப்பு வலி, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும். முதல் நாள் இரவு நான்கு பாதாம் பருப்புகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள், தோலை உரித்து வெறும் வயிற்றில் உண்டு வர, சில நாட்களில் வலி பறந்து விடும். கோஸ், பீன்ஸ், வெள்ளரி, பீட்ரூட் இவைகளை பச்சையாக ஜூசரில் (Juicer) அடித்து ஒரு தம்ளர் குடிக்கச் சொல்லவும். தானே மாதவிடாய் ஒழுங்குபட்டு வருகிறதா இல்லையா பாருங்கள்.

இன்னொரு ரகசியம். காரட்டுடன் சில பாதாம் பருப்புகள் சேர்த்து பச்சையாக ஜூஸ் செய்து 'டீன் ஏஜ்' பெண்களுக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். எப்படி 'தள தள'என்று இருக்கிறார்கள் என்று நீங்களே ஆச்சர்யப்பட்டுப் போவீர்கள். இதையெல்லாம் 'காஸ்ட்லி' என்றால் இலுப்பச்சட்டி வழிய எண்ணெயை வைத்து பல ஆகாரங்கள் உட்கொள்ளுகிறீர்களே அது என்ன குறைச்சலாகவா ஆகிறது?

கே: வாழைப்பழம் மலச்சிக்கலை போக்கும் என்கிறார்கள்? இவ்வளவு பழங்கள் இருக்கும் பொழுது தனியாக வேறு சாப்பிட வேண்டுமா?

பதில்: பழங்கள் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் வெயிட் போடுவதில்லை. சிலர் இரவு நேரங்களில் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருக்க, ஆகாரத்திற்குப் பிறகு வாழைப்பழம் சாப்பிடுகிறார்கள். வாழைப் பழத்திற்கு மலச் சிக்கலைப் போக்கும் சக்தி உண்டு. இரவு நேரங்களில் சாப்பிடலாம் தப்பில்லை. ஆனால் சாப்பாட்டையும் சாப்பிட்டு, பழத்தையும் சாப்பிடக் கூடாது. மலச்சிக்கல் போய் விடும். ஆனால் 'வெயிட்' என்கிற புது சிக்கல் முளைத்து விடும். ஆகையால் பழம் சாப்பிடுவதானால் ஆகாரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லாவிடில் உடம்பு வெயிட் போட்டு விடும்.



கே: உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை, பாதுகாக்க சில டிப்ஸ் கொடுங்களேன்.

பதில்: 1) தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து லேசாக சுட வைத்து மயிர்க்காலில் படும்படி தேய்த்துக் கொண்டு இரவு படுத்துக் கொள்ளவும். காலையில் ஊறவைத்த வெந்தயத்தை நன்கு அரைத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். தலைமயிர் ஷாம்பு பாத் எடுத்தாற் போல் இருக்கும். சூடும் குறையும். பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

2) தினமும் இளநீர் குடித்தால் அதில் இருக்கும் கால்சியம் பற்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கும்.

3) கண் தீட்சண்யப் பார்வையோடு அழகாய் இருக்க மணத்தக்காளியையும், அதன் கீரையையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

4) எண்ணெய் சுரப்பிகளால் கன்னத்தில் உண்டாகும் பருக்களைத் தடுக்க வெள்ளரி ஜூஸ் அல்லது சாலட் சாப்பிடலாம். வெள்ளரியை நைஸாக விழுது போல் அரைத்து 'பேக்' மாதிரியும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

5) வயிறு அஜீரணமாக இருந்தால், பிஞ்சு 'பிங்க்' கலரில் வரும் இஞ்சியை தோல் சீவி, அரைத்து, கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி, சிறிது தேன், எலுமிச்சம் பழ சாறு கலந்து குடிக்கலாம். அஜீரணம் மட்டுமல்ல, வாய்ப் புண், உடல் சூடு, பித்தம், வெள்ளைப்படுதல்

ஒன்றிரண்டு மீந்து போன காய்களை வீணடிக்காமல் எல்லாவற்றையும் (காரட், கத்தரி, புடல், அவரை, பீன்ஸ், பறங்கி, பூசணி எக்ஸட்ரா) பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். அரை கப் பச்சரிசி, கால் கப் துவரம் பருப்பு, கால் கப் பாசிப் பருப்பு ஆகியவற்றை களைந்து வைத்துக் கொண்டு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தனியா, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை பருப்பு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, இரண்டு மிளகாய் வற்றல் இவற்றை வறுத்து விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு புளி கரைத்த நீரில் தேவையான உப்பு சேர்த்து மேற்கூறிய எல்லா வற்றையும் குக்கரில் 10 நிமிடம் நன்கு வேகவிடவும். சுவையான சத்தான 'வெஜிடபிள் பாத்' ரெடி.

– சீதா நரசிம்மன்





எல்லாவற்றிற்கும் நல்ல மருந்து.

6) கருவேப்பிலையைக் காய வைத்து, வெறும் வாணலியில் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை வறுத்து, சிறிது புளி, சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைமணி மூடி வைத்து, பிறகு தண்ணீர் விட்டு அரைத்து விழுதாக ஃபிரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால், சாதத்தில், பிசைந்து சாப்பிட, மோரில் போட்டுக் குடிக்க, தோலில் வறண்ட தன்மை குறையும். தலை முடியும் கறுக்கும்.

7) நேந்திரம் பழத்தை உண்டு வந்தால், நாக்கு நன்கு புரண்டு, அட்சர சுத்தமாகப் பேச வரும்.

8) வெந்தயத்தை வறுத்து, பொடி பண்ணி, ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து, மோரில் போட்டு ஊறிய பிறகு சிறிது கொத்தமல்லியையும் போட்டு தாகத்திற்குக் குடிக்கலாம். அதிலிருக்கும் B12, A சத்துக்கள் உடம்பில் சேரும். வயிற்றுப் பூச்சிகளையும் அழிக்கும்.வயிறு சுத்தமாக இருந்தால் முகம் தானே பொலிவாகி விடும்.

9) இப்பொழுது கடைகளில் இட்லி பாத்திரம் என்று கிடைக்கிறது. ஆவியில் வேக வைக்க மிகவும் ஏதுவாக இருக்கிறது. எந்தப் பொரியல் செய்வதானாலும் காயில் உப்பு கலந்து, இந்த பாத்திரத்தில் வைத்து ஆவியில் வேக வைத்து, பெயருக்கு எண்ணெயில் கடுகு, உளுந்து தாளித்து செய்தால் சத்துக்கள் வீணாகாமல் நமக்கு போஷாக்கு கிடைக்கிறது. வடை மாவை கூட இம்முறையில் வேக வைத்து (சில நிமிடங்கள்), 'பேக்கிங் ஓவனில்' (Baking oven) வைத்து எடுத்தால் கரகரப்பான வடை கிடைத்து விடுகிறது. 'நோ ஆயில் நோ சுகர்' இதைக் கடை பிடிக்க வேண்டும்.

10) சின்ன கருப்பு கொண்டை கடலையை அலம்பி, எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, 'ஹாட் பேக்கில்' வைத்து விடுங்கள். தானே மறுநாள் முளைத்து விடும். காய்ந்த கடலையை முளைக்க வைத்த அத்தனை சக்தி வாய்ந்த கடலையை நாம் உட்கொண்டால் கால் பித்தம் முதல் தலை நரை வரை உள்ள அத்தனை சவால்களையும் எதிர்கொள்ளலாம்.

கே: சில ஈசியான சத்துக்கள் அழியாத சுவையான சத்துணவு சொல்லுங்களேன்?

பதில்: பிஞ்சு வேர்க்கடலையில் உப்பு போட்டு கலந்து ஆவியில் வேக விடுங்கள். வெளியில் எடுத்து தக்காளி, வெங்காயம், காரட், வெள்ளரி, இஞ்சி, கொத்தமல்லி இவைகளை பச்சையாகக் கலந்து, எலுமிச்சம் பழச் சாறு கலந்து சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்கலாம். முளைவிட்ட பயறிலும் இவைகளைக் கலந்து கொடுக்கலாம். பச்சைப் புதினாவை கலந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல்லது.

பச்சை அரிசி மாவில் உப்பு, நீர் கலந்து ஆவியில் வேக வைக்கும் பாத்திரத்தில் பிழிந்து, சூட்டுடன் வாழை இலையில் போட்டுச் சாப்பிடலாம்.

ஒரு முக்கியமான தகவலை பெண்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். போஷாக்கு நிறைந்த ஆகாரத்தை உண்டு. ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் தான் அழகுக்கு அழகு சேர்க்க முடியும். சத்தில்லாத வறண்ட உடலில் என்ன அழகு செய்து கொண்டாலும் எடுபடாது.

இரவு நேரங்களில் தினமும் படுக்கப் போவதற்கு முன் குளித்துவிட்டு, சுத்தமான உள் ஆடைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மனதையும் தெளிவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படியிருக்கும் பொழுது உடம்பே ஏ.சி. செய்தாற்போல் ஆகி விடும். சிறிது நேரம் முடிந்தால் தியானம் செய்து விட்டு படுத்துத் தூங்கி எழுந்தால் முகமே பளபளப்பாகி விடும். ரிஷிகளும், முனிகளும் தேஜசுடன் இருப்பார்கள் என்று படித்திருக்கிறோமே! காரணம் புரிகிறதா? பச்சை காய்கறி, பழங்களும், சலனமில்லாத மனமும் தான்.

கே: அழகுக் கலை நிபுணர் என்கிற கோணத்தில் அல்லாது குடும்பப் பெண் என்கிற கோணத்தில் அழகு செய்து கொள்வதில் உங்கள் அறிவுரை என்ன?

பதில்: இன்றைய இல்லத்தரசிகள் மனதில் தேவையில்லாத எண்ணங்களைச் சுமந்து கொண்டு தாழ்வு மனப்பான்மையோடு உழலுகிறார்கள். அநாவசிய மன உளைச்சல் டென்ஷன் உண்டாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இவையெல்லாம் தேவையில்லை. குடும்பத்தில் பாசப் பிணைப்போடு இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்/கொடுங்கள். மனம் தெளிவான நீரோடையாக இருந்தால் தான் உடம்பில் ஆரோக்கியம் கூடும். மேக்கப்பினால் உண்டாக்கிக் கொள்ளும் வெளியழகு மட்டுமே அழகில்லை சகோதரி! மன அழகும் கை கொடுத்தால்தான் பூரணமான அழகுக் கலை என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பேட்டி:

மாலதி சந்திரசேகரன்

அழகைக் கெடுக்கும்



நமது தாய்மார்கள் தமது பெண்களிடம் "முகத்தைச் சுளிக்காதே, அழகு காட்டாதே, முகம் அப்படியே கோணலாகி நின்று விடும்" என்று பயமுறுத்துவதுண்டு. அது சரிதான் என்று நவீன மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

கோபம், வருத்தம் அல்லது எரிச்சல் காரணமாக முகத்தைச் சதா சுளித்துக் கொண்டேயிருப்பவர்களின் முகத்தில் நிறைய வரிகளும் சுருக்கங்களும் தோன்றி முக அழகைக் கெடுத்து விடுகின்றன.



முகத்தைச் சுளித்துப் புருவத்தை உயர்த்துகிறபோது நெற்றியில் விபூதிப் பட்டை போன்ற மடிப்புகள் உண்டாகின்றன.

ஒரு விஷயத்தில் கவலையுடன் கவனத்தைச் செலுத்துகிறபோது நாமம் போன்ற மடிப்புகள் உண்டாகின்றன. அருவருப்புடன் முகத்தைக் கோணிக் கொள்ளும் போது மூக்கின் இரு பக்கத்திலிருந்து தாடை வரை ஆழமான கோடுகள் தோன்றுகின்றன.

உதட்டை உட்பக்கமாக அல்லது வெளிப்புறமாகக் குவிக்கும் போது உதட்டோரங்களில் சூலம் போன்ற சுருக்கங்கள் உண்டாகின்றன. சிகரெட்டை உதட்டில் கவ்விப் புகைப்பவர்களுக்கும் இந்தச் சுருக்கங்கள் உண்டாகும். அவர்களுக்குக் கண்களின் ஓரங்களில் காக்காய்க் கால் வடிவ மடிப்புகளும் 'தோன்றும்.

தூக்கப் பற்றாக்குறையினால் கண்களைச் சுற்றிக் கருவளையங்களும், கீழ் இமை தளர்ந்து தொங்கிப் போவதும் உண்டாகும். கவலை, பயம் போன்றவற்றால் தூக்கம் கெட்டுப் போகிறது. மன இறுக்கம் காரணமாக உடலில் ஹார்மோன் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டாலும் தூக்கம் வராது. உடலில் கார்ட்டிசான் அளவு அதிகமானால் முகத்தில் திட்டுத் திட்டான தழும்புகள் தோன்றும்.

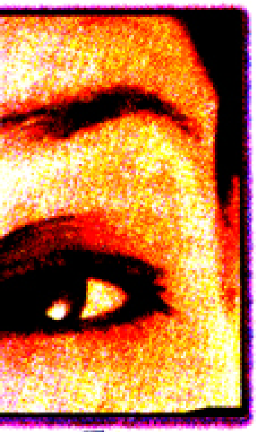
குடிகாரர்களின் முகம் உப்பியிருக்கும். மதுவின் காரணமாக உடலில் நீர் தேங்குவதால் இது ஏற்படுகிறது. அதனால் முகத்திலுள்ள நுண்ணிய ரத்தக் குழாய்கள் கூடப் புடைத்துக் கொண்டு விகாரமாகத் தெரியும்.

கவலைகள் பெரும்பாலும் உண்டாக்கிக் கொள்ளப்படுகிறவை தான். அவற்றைத் தவிர்த்தால் முகம் அழகாயிருக்கும். குழந்தையின் முகம் அழகாயிருப்பதற்கு அதுதான் காரணம்.

தோல் பராமரிப்பு:

தோலின் மேல் வெயில் அதிகமாகப் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது முகத்தில் சுருக்கம் வராமல் தடுக்க உதவும். வெளியே வெயிலில் போகும் போது குடையும், கருப்புக் கண்ணாடியும் இல்லாமல் போக வேண்டாம்.

வெயில் நேரத்தில் வெளியே போவதற்கு பதினைந்து நிமிஷ



கவலை

களுக்கு முன் சன்ஸ்கிரீன் என்ற திரவத்தைப் பூசிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஈரமாக்கி, அழுக்கு நீக்கி ஆகிய ஒப்பனைப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது அவை நமது தோலுக்கு ஒத்து வருமா என்று சோதித்துப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். அவற்றைச் சரியான முறையில் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் பயன்படுத்த வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை முகத்தில் நீராவி படும்படி செய்து தோலிலுள்ள துளைகளிலுள்ள அழுக்குகளையும் அடைப்புகளையும் போக்க வேண்டும். அதனால் முகத் தசைகளில் ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கும். வாரம் ஒருமுறை பியூமிக் கல்லால் முகத்தைத் தேய்த்து பட்டுப்போன தோல் செல்களை நீக்கி விட்டால் புதிய தோல் படலம் உருவாக வழியேற்படும்.

புகை பிடிப்பதை நிறுத்தவும். நிக்கோட்டின் தோலிலிருந்து ஆக்சிஜனையும், சி வைட்டமினையும் கரைத்து நீக்கி விடும். தோலை ஒட்டிய ரத்த நுண் குழல்களில், ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைக்கும். அதன் காரணமாகத் தோலின் மீள் தன்மை குறையும். அதிலுள்ள மடிப்புகள் ஆழமாகும். நிறம் மங்கும்.

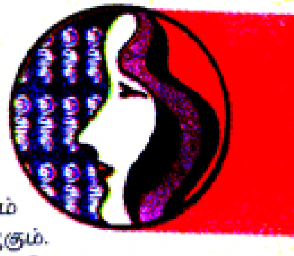
மதுவையும், தவிர்ப்பது நல்லது. தினமும் இரண்டு லிட்டராவது நீர் பருகுவதால் தோலின் ஈரத்தன்மை பராமரிக்கப்படும்.

வேலை செய்யுமிடமும் ஓய்வெடுக்கும் இடமும் தூங்கும் இடங்களும் நல்ல காற்றோட்ட வசதிகளுடனிருந்தால் தோலுக்கு நிறைய ஆக்சிஜன் கிடைத்து ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும்.



அடிக்கடி தியானம் செய்து அல்லது சுலோகம் சொல்லி உடலைத் தளர விடுங்கள். குறிப்பாக முகத்திலுள்ள தசைகளைத் தளர விட்டால் சுருக்கங்கள் குறையும்.

மனதில் குழப்பமோ கவலையோ ஏற்பட்டால் சுருண்டு படுத்துக் கொண்டு விடாதீர்கள். அதனால் சுருக்கங்களும், தசைத் தொங்கல்களும் மேலும் அதிகமாக ஆகும்.



படுக்கப் போகுமுன் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான பாலைப் பருகுங்கள். மனதில் அமைதியூட்டும் புத்தகத்தைச் சிறிது நேரம் படியுங்கள். உடம்பைத் தளர விட்டு ஒருக்களித்துப் படுங்கள். நேரத்துக்குப் படுத்து எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டியது அவசியம். தூங்கும் போது தலையணையில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

கண்களின் மேல் பத்து நிமிஷம் பனிக்கட்டிகளை வைத்தால் கீழ் இமைகள் தொங்குவது மறையும். நெற்றியில் ஒரு ஒட்டுப் பிளாஸ்திரியை ஒட்டிக் கொண்டு தூங்கலாம்.

முகத்தைச் சுளிப்பதைக் கவனமாகத் தவிருங்கள். சதா சிரித்த முகத்துடனிருங்கள். புன்னகைச் சுருக்கங்கள் முகத்துக்கு அழகூட்டும்.

பியூட்டி பார்லர்களில் முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள், நிறமிழந்த பரப்புகள் போன்றவற்றைப் போக்கிச் சுருக்கங்களை நீக்கக் குறைந்த அதிர்வெண் மின்னோட்டம் தரும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அவை புடைத்திருக்கும் நுண் ரத்தக் குழாய்களை அழித்து விடும். முகத்தில் நீர் தேங்கி உப்பியிருப்பதை வடியச் செய்யும். ரசாயன உரிப்பு முறைகள் மூலமும் முகத் தோலை இறுக்குவார்கள். பிளாஸ்டிக் சர்ஜன்களின் உதவியால் தொங்கிப் போன தசைகளை இழுத்துக் கட்டலாம். ஆனால் இதற்கெல்லாம் பெருஞ்செலவு பிடிக்கும்.

உணவும் முகமும்:

சாப்பாடு முகத்தின் இளமையைப் பராமரிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. கவலையுடனிருப்பவர்கள் ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடக்கிறார்கள் அல்லது சதா எதையாவது தின்று கொண்



டிருப்பார்கள். இரண்டுமே உடல் அழகைக் குலைத்து விடுகின்றன.

பெருந்தீனி சாப்பிடுகிற வர்களின் முகத்தில் ஒரு பேராசைத்தனமான பாவம் பரவி, தோலில் விறைப்பு ஏற்படும். அதனால் குறுக்கும் நெடுக்குமாக வெள்ளைக் கோடுகள் தோன்றும். இவர்கள் தம் மனதைச் சாப்பாட்டிலிருந்து விலக்கி சமூக சேவை, விளையாட்டு, பொழுது போக்கு போன்றவற்றில் திருப்பி விட வேண்டும்.

கவலையினால் சாப்பாட்டை வெறுக்கிறவர்களின் வயிறு சுருங்கி, முகத்தில் சோகை வெளுப்புத் தோன்றி விடும். தேவையான ஊட்டச் சத்து இல்லாததால் தோல் காய்ந்து மடிப்புக் கண்டு விடும்.

இந்த இரண்டு வகையினருமே முதலில் தமது கவலைகளுக்கு மாற்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும். எளிதாகச் செரிக்கக் கூடிய உணவுகளாகத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றைச் சிறிய அளவுகளில் ஒரு நாளைக்கு நாலைந்து முறைகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.

புதிய பழங்கள், காய்கறிகள், தீட்டப்படாத தானியங்கள், பால், கீரைகள் போன்றவை தோலுக்கு ஊட்டமளிப்பவை. இனிப்புகள், கோகோ கோலா போன்ற பானங்கள், எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட உணவுகள், காபீன், உப்பு போன்றவை தோலைக் கெடுக்கும்.

சீராக உடற் பயிற்சி செய்வதால் உடலில் என்டார்பின் எனப்படும் ரசாயனங்கள் பெருகி மனதைச் சீர்படுத்தும். அதன் மூலம் உடலிலும் மெருகு மேம்படும்.

உடம்பில் அனாவசியமான இடங்களில் உள்ள உபரி சதையை நீக்க லிப்போசக்ஷன் எனப்படும் கொழுப்பு உறிஞ்சல் சிகிச்சை உதவும். ஆனால் அதற்குச் செலவு அதிகமாகும். அனுபவமுள்ள மருத்துவர் உதவியுடன் மட்டுமே அதை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அந்தச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு தோலில் மடிப்புகள், தழும்புகள், நிற மாற்றம் ஆகியவை தோன்றலாம். அந்தச் சிகிச்சை மூலம் கொழுப்பை நீக்கினாலும் மீண்டும் கொழுப்பு ஏற்படாது என்று உத்தரவாதமில்லை.

கூந்தல் பிரச்னை:

கவலைகளின் காரணமாகக் கூந்தல் கொட்டும். புரதம் அதிகமாயும், கொழுப்பு குறைவாயுமுள்ள உணவுகள், பி வைட்டமின் போன்றவற்றால் இதைத் தடுக்கலாம். கவலை மிகுந்தால் பொடுகு அதிகமாகும். செலீனியம், அல்லது துத்தநாக பைரித்தியோன் அடங்கிய ஷாம்பூக்களைப் பயன்படுத்திப் பொடுகைக் குறைக்கலாம். கவலையால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் நிஜமாகவே கூந்தலைப் பிடித்து இழுப்பதால், கொத்துக் கொத்தாகக் கூந்தல் உதிருவதுண்டு. அவர்களுக்கு உளவியல் சிகிச்சை தேவைப்படும்.

கவலைகள் உடலின் நோயெதிர்ப்புத் தன்மையைக் குலைப்பதால் வைரஸ் தொற்று ஏற்படலாம். தலை, கழுத்து, முதுகு போன்ற இடங்களில் இனம் புரியாத வலிகள் தோன்றி முகத்தில் விளக்கெண்ணெய் குடித்த பாவம் பரவியிருக்கும். சோரியாசிஸ், தேமல், பரு போன்றவை கவலைகளால் அதிகமாகும். உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சதா பருக்களைக் கிள்ளுவது, பல்லைக் கடிப்பது, முகத்தைச் சொறிவது போன்ற அனிச்சையான செயல்களின் மூலம் தமது முக அழகைக் கெடுத்துக் கொள்வதுண்டு. இவர்களுக்கும் மருந்துகளுடன் உளவியல் சிகிச்சையும் தேவை.

என்ன செய்யலாம்?

சந்தோஷமாயிருக்கப் பழகுங்கள். ஏதாவது உருப்படியான வேலையில் ஈடுபடுங்கள். நண்பர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு சிரித்துப் பேசி மகிழுங்கள். ஒப்பனை செய்து கொள்வதில் கவனமாயிருங்கள். நான் அழகி, சந்தோஷமானவள் என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள். நிஜமாகவே அப்படி ஆகி விடுவீர்கள்.

— கே.என். ராமசந்திரன்

பஸ்ஸில் ஸ்கூல் விட்டு... பெண் குழந்தைகள் ஒரே கூட்டம். நின்று கொண்டே வந்தன. பதினைந்து வயது பெண், ஒரு நாற்பதைத் தாண்டியவர் (சில நடுத்தர வயதுக்காரர்கள், வயதான போர்வையில்... அடுத்தவருக்குத் தப்பாகப்படாது) அந்தப் பெண்ணை வற்புறுத்தி பக்கத்தில் உட்கார வைத்து கொண்டு... முதுகு, கழுத்து, கை.... என்று பாசமாய் தடவுவது போன்ற பாவனையில் விஷமம் செய்து கொண்டிருந்தான். என்னால்... பார்க்க முடியவில்லை.



''தா...பாப்பா... இங்கேவா... இங்கே உட்கார்...'' எனக்கே இடமில்லை இருந்தாலும் மடியில் உட்கார வைக்காதகுறை. இப்படித்தான் உதவி செய்ய முடியும்! கண்பார்வையில் இதை எப்படி சகிப்பது? அந்தப் பெரிசு என்னைப் பார்த்த பார்வை!

— பி. ஜானவி







தலைப்புச் சொல்லும் குறை நிறைய பேருக்கு உண்டு. இதற்கு என்ன காரணம்? மற்றும் சில பயனுள்ள அழகுக் குறிப்புகள். மூன்று வகையான அழகுத் துறையில் வல்லுநர்களான மூன்று பேரைக் கேட்டோம். அவர்கள் சொல்கிறார்கள்...

ஓடியாடி வேலை செய்தாலும் எடை குறையவில்லை!

டாக்டர். சந்த்ரா வெங்கடசுப்ரமணியன்

இவர் ராணி மேரி கல்லூரியின் 'ஹோம் சயின்ஸ்' டிபார்ட்மெண்டில் உணவு நிர்வாகத்தில் (ஃபுட் சர்வீஸ், மேனேஜ் மெண்ட் அண்ட் டையட்டடிக்ஸ் - Food Service, Management and dietitics) பேராசிரியர். பதிவு செய்யப்பட்ட டைட்டிஷியன்.

இவர் முன் வைக்கப்பட்ட பிரச்னை – சிலர் நாள் முழுவதும் ஓடியாடி வேலைகள் செய்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் உடல் மட்டும் பருமனாக இருக்கிறது. தலைகீழ் நின் றாலும் ஒரு அவுன்ஸ் சதை கூட குறைய மாட்டேன் என்கிறது. இதற்கு வழி கூறுங்களேன் என்று கேட்டோம்.

டாக்டர் சந்த்ரா கூறுகிறார் : "உணவுப் பொருட்களை சமைக்காமல் அப்படியே சாப்பிட்டால் வயிறு ரொம்பி விடும். பச்சையான உணவுப் பொருட்களை அதிகமாகச் சாப்பிடவும் முடியாது. ஆனால் நாம் மசாலா வகையறா சேர்த்து உணவுப் பொருட் களின் ருசியை மிகுதிப்படுத்தி விடுவதால் அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடத் தோன்றுகிறது.

அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவது நம் உடலுக்கு விஷம் மாதிரி. அதிகமான உடல் எடையும்





(obesity) உடல் பருமனும் (over weight) உடலில் தோன்றும் பல நோய்களுக்குக் காரணகர்த்தா. இருதய நோய்கள், மூட்டு வலி நோய்கள், சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் உடல் எடை அதிகம் உள்ளதால் வருகின்றன.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது உடல்வாகு மற்றும் வேறு பல விஷயங்களை அறிந்து கொண்டு தனிப்பட்ட உணவுத் திட்டம் வகுத்துத் தருகிறோம். பொதுவாக உடல் எடையைக் குறைக்கவும் எடை ஏறாமல் சமநிலையில் இருக்கவும் நான்குவிதமான உணவுத் திட்டம் உள்ளது.

முதல் திட்டம் ஸ்டார்வேஷன் டயட் (Starvation diet) திட்டம். ஸ்டார்வேஷன் என்றால் பட்டினி என்று பொருள். இந்தத் திட்டத்தின்படி 800 – 1000 வரை கலோரி உடலுக்குக் கிடைக்கிறது. இந்தத் திட்டத்தில் உணவு சாதாரண உணவிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டிருக்கிறது. சமைத்த உணவுப் பொருளிலிருந்து பச்சை உணவு வகைகளுக்கு மாறவேண்டும் இந்தத் திட்டத்தில்.

நேச்சுரோபதி க்ளினிக்குகளில் சென்றால் முதலில் இதைத்தான் செய்கிறார்கள். பூசணிக்காய் சாறு தர்பூஸ் பழ ஜூஸ், மோர் போன்ற திரவமான பொருட்கள்தான் முதல் சில தினங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

அடுத்த உணவுத் திட்டம் 1000லிருந்து 1200 கலோரி வரை கொடுக்கும் ரெட்யூசிங் டயட் (reducing diet) அதாவது எடையைக் குறைப்பதற்கு வேண்டி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவுத் திட்டம். சாதாரணமாக அதிகம் கலோரியுள்ள டயட்டிலிருந்து குறைந்த கலோரியுள்ள உணவுப் பொருட்களுக்கு மாற வேண்டியிருக்கும். அதிகம் மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்து கெட்டியான பால், தயிர், காற்று நிறைந்த ரெடிமேட் குளிர்பானங்கள் போன்ற உணவு வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும் இந்தத் திட்டத்தின் கீழ்.



நல்ல நயமான குங்குமப் பூவை வாங்கிக் கொண்டு வந்து தாய்ப்பாலில் உறைத்து, தலை, கன்னம், மூக்கு ஆகியவற்றில் பூசினால் தலைவலி, சளி, கபம் போன்றவை நீங்கும்.

— பிருந்தா இரமணி.

வெயிட் மெயின்டனன்ஸ் டயட் (weight maintenance diet) உணவுத் திட்டத்தில் ஒருவருக்கு 1200 – 1500 வரை கலோரி கிடைக்கிறது. இந்தத் திட்டத்தின்படி செயல்பட்டால் உடல் எடையை ஒரே அளவில் தக்கவைத்துக் கொள்ளலாம். கடைசியில் ரெகுலர் டயட் அதாவது சாதாரணமான உணவுத் திட்டம் உள்ளது.

உடல் எடையை ஒரேயடியாகக் குறைக்க முனையக் கூடாது. உடல் எடையைக் குறைக்க சாதாரண உணவு திட்டத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து பட்டினி வரை போகலாம்.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் உணவுத் திட்டம் மாறுபடும். இதற்காக அவரைப் பற்றிய பல விவரங்களை கேட்டு அவருக்குத் தகுந்த உணவு திட்டத்தைத் தீர்மானிக்கிறோம்.

நம்மிடம் வரும் நபரின் உணவுப் பழக்க வழக்கம் என்ன, அவர்களின் குடும்பப் பழக்க வழக்கங்கள் என்ன அவருடைய பெற்றோர் மற்றும் உறவினர்களின் நோய்கள், அவருடைய தினசரி செயல்பாடுகள், சுறுசுறுப்பானவரா அல்லது அதிகமாக உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பவரா, அவருடைய உயரம், உடல் எடை, வயது போன்ற பல விஷயங்களை சேகரித்து அவர் இருக்க வேண்டிய எடையிலிருந்து எத்தனை மாறுபட்டிருக்கிறார் என்று கணக்கிட்டு அவருக்கு ஏற்ற உணவுத் திட்டம் தயாரிக்கிறோம்.

உணவுத் திட்டத்துடன் உடற்பயிற்சி திட்டத்தையும் தீர்மானிக்கிறோம். வேகமான வாக்கிங், குனிந்து நிமிரும் 'பெண்டிங்' உடற்பயிற்சிகள், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல் எல்லாம் உடலுக்கு நல்ல உடற்பயிற்சி முறைகள்.

ஒரு டயட்டீஷியனின் வேதாந்தம் 'நோ ஃபாஸ்ட்டிங் நோ ஃபீஸ்ட்டிங்'தான். (No fasting, no feasting) அதாவது ஒரேயடியாக பட்டினி கிடக்கவும் கூடாது. அதே சமயத்தில் விருந்து சாப்பாட்டையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

இப்பொழுது நீங்கள் கேட்ட கேள்விக்கு வருவோம். நடுத்தர வயதுள்ளவர்கள் பலர், "நான் பூஜை செய்கிறேன். அடிக்கடி விரதம் இருக்கிறேன். என்ன செய்தாலும் உடல் எடை குறைய மாட்டேன் என்கிறது" என்று


POND'S
INSTITUTE
பிசுபிசுப்பை விரட்டுங்கள், ஆரோக்கியமான பளபளப்பு அப்படியே இருக்கட்டும்.
புதிய பாண்ட்ஸ் ஆயில்-பாலன்ஸ் ஃபார்முலா அதிகப்படியான எண்ணெயை உறிஞ்சிக் கொள்கிறது.
பளபளப்புடன் வைத்திருக்கிறது உங்களை. மணிக்கணக்கில்.
CLEAR SOLUTIONS
'என்னை விட்டுபோ!'
பிசுபிசுப்பான பளபளப்பிடம் சொல்லுங்கள்
TOUCH the screen at our Consumer Interactive Centres* at major
WRITE to our Consumer Response Centre at P. O. Box 6821
CLICK on to our website at www.pondsinstitute-india.com



வருந்துகிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் அவர்கள் ஒன்றை மறந்து விடுகிறார்கள். பூஜை முடித்து பால், பழ வகைகள், கஞ்சி, பாயசம் என்று இவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். அதுவே நமக்குத் தேவையான கலோரியைக் கொடுத்து விடுகிறதே?

அதே மாதிரி நேரத்திற்கு அளவோடு நமக்குத் தேவையான அளவு கலோரி கொடுக்கும் உணவுப் பொருட்களை சாப்பிட்டால் உடல் எடை கூடாது. அதை விட்டு விட்டு படித்துக் கொண்டே ஏதேனும் சாப்பிடுவது, டி.வி. பார்த்துக் கொண்டே கொறிப்பது பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டோ நடந்து கொண்டோ சாப்பிட்டால் அளவிற்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு விடுவோம். அதனால் உடல் எடை கூடி விடுகிறது.

சிலர் குடும்பத்தினருக்கு உடல் பருமன் பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொடர்ந்து வருகிறது. இவர்கள் எத்தனைதான் உடற்பயிற்சி செய்தாலும் உடல் எளிதாக இளைப்பதில்லை. இவர்களுக்குத் தேவை மன உறுதி, உழைப்பு மற்றும் விடாமுயற்சி.

உடல் எடையைக் குறைப்பது சுலபமான காரியம் அல்ல. முதலில் நம் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எத்தனைதான் உடற்பயிற்சி செய்தாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லையென்றால் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு கரைய முடியாதே? உடற்பயிற்சி செய்து விட்டு அதைச் சரிகட்ட உடனே அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் உடல் எடை எப்படி குறையும்?

அடுத்தது நம் இல்லத்தரசிகளின் பக்கம் கவனம் செலுத்துவோம். வீட்டு வேலைகளை மாங்கு மாங்கு என்று செய்கிறார்கள். வீட்டிலுள்ள எல்லோருக்கும் சாப்பாடு பரிமாறி விட்டு அவர்கள் கடைசியில் சாப்பிட உட்காரும் போது எஞ்சியிருப்பது சாதமும் ரசமும் மோரும்தான். சில சமயம் மிகுதியாக மற்ற பண்டங்கள் எஞ்சியிருக்கும். சாதம் குறைந்திருக்கும். வீட்டுப் பெண்களின் உடல் எடை பிரச்னைக்கு முக்கியக் காரணமே இதுதான். பசித்துச் சாப்பிட உட்காரும் போது அரிசிதான் இருப்பதால் அதையே அதிக அளவில் சாப்பிடுகிறார்கள்.

சரியான உணவு முறை இல்லாததால் இவர்களுக்கு தினசரி கிடைக்க வேண்டிய புரதச்சத்து, வைட்டமின்கள், நார்ச்சத்து, தாதுப் பொருட்கள் கிடைப்பதில்லை. சமச்சீரான ஆகாரம் இவர்களும் தினசரி சாப்பிட வேண்டும்.

முடிந்த அளவிற்கு பச்சைக் காய்கறி, பழ வகைகள் முளைவிட்ட பயறு, கடலை வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முளைவிட்ட பருப்பு வகைகள் புரதச் சத்து அதிகம் கொடுக்கின்றன. வயிறும் நிரம்பும். திருப்தியாக சாப்பிட்ட உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். அதிகம் உடல் எடை கூட வழியும் செய்யாதவை இவை.

குளிர்பானங்களைக் குடிப்பதால் கலோரி ஜாஸ்தியாக ஆகிறதே ஒழிய வேறு பிரயோஜனம் இல்லை. அதைவிட மோர், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி சாலட் போன்றவை சிறந்தவை. இடையில் பசிக்கும் போது சுண்டல், பொட்டுக்கடலை போன்ற உணவுப் பொருட்களை சாப்பிட்டால் நல்லது. சிப்ஸ் போன்ற மற்ற உடல் எடையை அதிகரிக்கும் தின்பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

சர்க்கரையைக் குறைத்தாலும் நாளாவட்டத்தில் உடல் எடை குறைய வாய்ப்பிருக்கிறது. எண்ணெயில் 'நல்லெண்ணெய்' சமையலில் அதிகமாக உபயோகிக்கலாம். அதான் 'நல்ல எண்ணெய்' என்று நம் முன்னோர்கள் பெயரிட்டிருக்கிறார்களே!

எத்தனைதான் எண்ணெயில் கொலஸ்ட்ரால் குறைவு என்று விளம்பரம் வந்தாலும் கொழுப்புச் சத்து இல்லாத எண்ணெயே இல்லை. அதனால் எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்களைக் குறைவாக சாப்பிடுவதே நல்லது. அரிசியில் செய்த முறுக்கு வகைகளை விட உளுந்தில் செய்த போண்டா வடை போன்ற பண்டங்கள் சாப்பிடலாம். அளவான உணவு உண்டு போதிய உடற்பயிற்சி செய்தால் உடல் எடை கூடாது.



சிறு குழந்தைகளுக்கு பருப்பு சாதம் ஊட்டும் போது, வெந்த பருப்பு சூடாக இருக்கும்போதே, அதில் ஒரு டீஸ்பூன் சீரகப் பொடியும், ஒரு பூண்டுப் பல்லைத் தட்டிப் போட்டும் கலந்து ஊட்டினால் எளிதில் செரிப்பதோடு, சாப்பிடுவதற்கு மணமாகவும் இருக்கும். சிறிது கூட மந்தம் செய்யாது.

– விஜயராணி

மினுமினுக்கும் சருமத்திற்கு...

மோனி ஆன் (ப்யூட்டிஷியன்)

ஒரு பெண் எல்லா வயதிலுமே, எப்போதுமே தன் தோற் றத்தை நேர்த்தியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் சமச்சீரான ஆகாரமும் உடற் பயிற்சியும் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒரு தேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணரின் ஆலோசனையும் அறிவுரையும் அவசியம். இதைத் தவிர தம்முடைய தொடர்ந்த சுயமுயற்சி மற்றும் திறமையினால் அவர்களது அழகை மிளிர வைக்க முடியும். தன்னுடைய தோற்றத்தை சிறப்பாகக் கையாளும் திறமையும் (Personal grooming) பெண்களுக்கு அவசியம். சரியான ஆடை ஆபரணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய திறமையும் முக ஒப்பனை செய்து கொள்ளும் ஞானமும் பெண்களுக்கு அவசியம்.

நான் அழகு நிலையங்களுக்குப் போனதே இல்லை என்று சிலர் பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். இது தவறு. முடிந்த போது எல்லோருமே ப்யூட்டி பார்லர் செல்ல வேண்டும். அழகுக் கலை இப்போதெல்லாம் விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு விட்டன. ஒவ்வொரு அழகு முயற்சியிலும் விஞ்ஞானம் அடங்கியிருக்கிறது.

இப்போது தலையிலிருந்து ஆரம்பிப்போம். இப்போதெல்லாம் தண்ணீரில் சுண்ணாம்பு காரம் அதிகமாக உள்ளது. அதுவும் சென்னையில் இது ஜாஸ்தியே. அதனால் தலைக்குக் குளித்த பின்பு 'ஹேர் கண்டிஷனர்' உபயோகிக்கிறோம். ஹேர் கண்டிஷனர் தண்ணீரின் PH அளவை மாற்றிக் கிட்டத்தட்ட PH7க்குக் கொண்டு வர உதவுகிறது. சரியான தண்ணீரின் PH அளவு ஏழுதான். ஹேர் கண்டிஷனரை இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் தலையில் வைத்திருந்தால் தண்ணீரில் இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு கூந்தலின் வேர்கள் பாதிக்கப்படாமல் வலுப்பெறுகின்றன.



கால்களுக்குச் செய்யப்படும் பெடிக்யூர் கால்களில் கிரீம் தடவப்பட்டு தேய்த்துவிடப் படுவதால் மூட்டுக்கள் தேய்க்கப்பட்டு வலுப்பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டமும் விருத்தியாகிறது. நகங்களின் இடுக்குகளில் இருக்கும் அழுக்கும் காய்ந்து போன செல்களும் க்யூட்டிக்கில் ரிமூவரால் நீக்கப்படுகின்றன. கைகளுக்குச் செய்யப்படும் மேனிக்யூரிலும் இதே பயன் கிட்டுகிறது.

உடலுக்குச் செய்யப்படும் மசாஜினால் பல பயன்கள் கிட்டுகின்றன. ஸ்டீம் செய்வதாலும் உடல் வியர்த்து விட்டு தோலின் நுண்ணிய துவாரங்கள் திறக்கப்படுகின்றன. உடலில் தேவையில்லாத தண்ணீர் வெளியேறி விடுகிறது. மசாஜ் செய்வதால் திசுக்கள் 'ரிலாக்ஸ்' ஆகி வலுப்பெறுகின்றன.

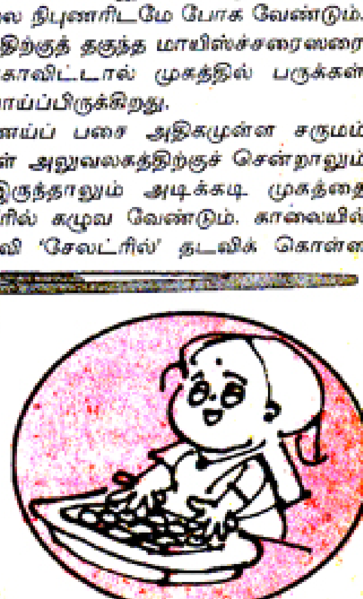
அன்றாடம் பெண்கள் தங்கள் சருமத்தை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது? காலையில் எழுந்தவுடன் முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். சருமத்திற்குத் தகுந்த சோப்பை உபயோகிக்க வேண்டும். பிறகு முகத்தைத் துடைத்து விட்டு மாயிஸ்ச்சரைஸர் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரண சருமமாக இருந்தால் இது போதும். இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன் வைட்டமின் ஈ உள்ள ஏதேனும் தரமான க்ரீம் தடவிக் கொள்ளலாம்.

மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்காக ஒரு தேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணரிடமே போக வேண்டும். நம் சருமத்திற்குத் தகுந்த மாயிஸ்ச்சரைஸரை உபயோகிக்காவிட்டால் முகத்தில் பருக்கள் தோன்ற வாய்ப்பிருக்கிறது.

எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள சருமம் உள்ளவர்கள் அலுவலகத்திற்குச் சென்றாலும் வீட்டில் இருந்தாலும் அடிக்கடி முகத்தை குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். காலையில் முகம் கழுவி 'சேலட்ரில்' தடவிக் கொள்ள

கல்யாண வைபவங்களில், சீர்வரிசைக்கு இனிப்பு வகைகளை டிரேயில் திறந்தபடி வைப்பதால் ஈக்கள் மொய்த்து சுகாதாரக் குறைவு ஏற்படும். அதனால் டிரேயில் ஸ்வீட் வகைகளை அழகாக அடுக்கி, அதன் மேல் டிரேயின் சைசுக்குத் தகுந்தாற்போல் கண்ணாடிப் பேப்பரை வெட்டி டிரேயின் மேல் வைத்து எல்லாப் பக்கமும் செலோ டேப்பின் உதவியால் ஒட்டி விடவும். பார்க்கவும் கவர்ச்சிகரமாகயிருக்கும்.

- விஜயராணி





லாம். இராத்திரியில் படுக்கப் போவதற்கு முன் ஃபேஸ் பேக்' போட்டு பத்து நிமிடங் களுக்குப் பிறகு முகம் கழுவி சேலட்ரில் போட்டுக் கொள்ளலாம். எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உள்ளவர்களுக்காக தண்ணீர் கலந்த ஆஸ்ட்ரிஞ்ஜண்ட் மாயிஸ்ச்சரைஸர் கிடைக் கிறது. (water astringent light moisturiser).

உலர்ந்த சருமம் உள்ளவர்கள் மிகவும் மென்மையான சோப் உபயோகித்து முகம் கழுவலாம். இவர்களுக்குப் புஷ்டியான மாயிஸ்ச்சரைஸர் கிடைக்கிறது. சருமத்தை அக்கறையுடன் பாதுகாத்து வந்தால் பளபள வென்று மினுமினுப்பு உண்டாகும்.

அழகான உடல் கட்டு பெற பெண்களுக்கு யோகாசனம்

அரு மீனாட்சி :

மந்தவெளியில் கடந்த 11 ஆண்டுகளாக செயல்பட்டு வரும் 'தி பாடி லைன்ஸ்' உடற் பயிற்சிக் கூடத்தை நடத்தி வரும் திருமதி அரு. மீனாட்சி கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக யோகா பயிற்சியாளராக இருக்கிறார். அடையாறு திரைப்படக் கல்லூரியில் 'யோகா' ஆசிரியையாகவும் தரமணியில் உள்ள பெண்கள் பாலிடெக்னிக் மையத்தில் யோகா ஆசிரியையாகவும் உள்ளார். யோகா கலையில் சிறந்த பயிற்சி பெற்றுள்ள மீனாட்சி கலைமாமணி விருது பெற்றவர். தமிழ்நாடு யோகாசன மகளிர்ப் பிரிவின் செயலாளரும் கூட.

இவர் கூறுகிறார், "அடிப்பாடி வேலை செய்தால் அலுப்பிருக்காது" என்று நம் முன்னோர்கள் சொன்னார்கள். ஆனால் இன்று நாம் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே பெரும் பாலான வேலைகளை செய்து வருகிறோம். இதனால் உடல் அசைவுகள் போதுமானதாக இல்லை."

யோகா என்பது மனதுக்கும் உடலுக்கு மான பயிற்சி. ஜிம் உடலுக்கு 'டைட்னெஸைக்' கொடுக்கிறது. அதாவது தசைகள் தளர்ந்து விடாமல் விண்ணென்று இருக்க உதவுகிறது. ஏரோபிக்ஸ் மூலம் நம் உடலில் உள்ள உபரி சதையைக் குறைக்கலாம். மேலும் உடலின் எடையை ஏற்றமும் இறக்கமும் இல்லாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்" என்கிறார் மீனாட்சி.

மீனாட்சி தன் பயிற்சி நிலையத்திற்கு வரும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு யோகா, ஜிம் மற்றும் ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளை அளித்து வருகிறார்.

"யோகாசனத்தில் இரண்டு வகை உண்டு. ராஜ யோகம், ஹட யோகம். நாங்கள் எங்கள் பயிற்சி நிலையத்தில் ஹடயோகம் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். மாணவ, மாணவிகளுக்கு இப்பயிற்சி மிக அவசியம். இதனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும். எந்த வியாதியானாலும் ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்படுத்தும் திறன் யோகாசனத்திற்கு உண்டு.

காற்றோட்டமான இடத்தில்தான் யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இடுப்பு வலி, மூட்டு வலி, கழுத்து வலி, ஆஸ்துமா, ஆர்த்ரைட்டிஸ் போன்ற நோய்களுக்கு சில உடற்பயிற்சிகள் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கின்றன. உடல் பருமனை குறைப்பதற்கு ஏரோபிக்ஸ் மிகவும் உதவுகிறது. மூட்டுவலியைக் குறைக்கவும் குண்டாக இருப்பவர்களை இளைக்க வைக்கவும் ஜிம்கள் பயன்படுகின்றன. டென்ஷனைக் குறைக்கவும் வேலைத் திறனை உயர்த்தவும் யோகாசன பயிற்சி பெரிதும் உதவுகிறது.

ஏரோபிக்ஸ் செய்வதன் மூலம் உடலில் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. அத் தளர்ச்சியை ஈடுசெய்யவும் உடலுக்கு 'டைட்னெஸ்' கொடுக்கவும் உடனடியாக ஜிம்மில் 'வொர்க் அவுட்' செய்வது முக்கியம். ஆகவே ஏரோபிக்ஸ், ஜிம், இரண்டும் இரு கண்களையும் போன்றவை" என்று கூறுகிறார் மீனாட்சி.

இவரது நிலையத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் அளவு அட்டை ஒன்றை தயாரித்து ஒவ்வொரு மாதமும் அவர்களது எடை எவ்வளவு குறைந்திருக்கிறது எனப் பார்க்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர சாப்பாட்டில் கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக 'டயட் சார்ட்' ஒன்றும் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் வழங்கப்படுகிறது.

"ஒத்துழைப்பு இருந்தால் உடல் எடை குறைவதற்கும் மன அமைதி நிலவுவதற்கும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நாம் வழி செய்யலாம்" என்கிறார் அரு. மீனாட்சி.

தொகுப்பு : **லதா**

மோர்க்குழம்பு செய்யும் போது, ஒரு டீஸ்பூன் பச்சைக் கடுகு சாமான்களோடு அரைத்து விட்டால் ருசியோ ருசி.

- குடந்தை இராதா.



சிரிப்புக்குப் பின்னால்...

வரட்டும்... இன்று ரெண்டில் ஒன்று கேட்டு விடுகிறேன். என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள் இந்தக் கனியம்மா? போனால் போகிறது என்று விட்டுக் கொடுத்தால் ரொம்பவும்தான் அழிச்சாட்டியம் செய்கிறாளே கிராதகி!

- காலை எட்டு மணிக்கே ஆஜராகியிருக்க வேண்டிய வேலைக்காரி மணி பதினொன்றாகியும் வராததில் ஏகத்திற்குக் கோபித்துப் போயிருந்தேன் நான். பிறகென்ன... 'உங்கவூட்டு வாசக்கோலம் காயறதுக்கு முன்னமே டான்னு வந்து நின்னுடுவேங்கம்மா' என தலையிலடிக்காத குறையாய் சத்தியம் செய்து வேலைக்குச் சேர்ந்தவள், இத்தனை நேரத்திற்கும் தலை காட்ட வில்லையென்றால்?

போதாக்குறைக்கு காலை டிபனுக்கு செய்த இடியாப்பம் உண்டாக்கிய குளறுபடியில் எழுந்த எரிச்சல் வேறு.

- முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கியபடி என் கணவர் எனக்கு ஆராதனை நடத்தி விட்டுப் போக... பிள்ளைகளோ 'டிபனே வேண்டாம்' என பழையதை விழுங்கி விட்டு காலேஜுக்கு



நடையைக் கட்டி விட்டதுகள். அருமை மாமி யார் நெற்றிக் கண் கொண்டு என்னை எரிக் காத குறைதான்.

"ஏ தாயீ... கீரை வாங்கலே? நேத்திக்கே கேட்டீகளேன்னுட்டு பச்சனு பருப்புக் கீரை யும் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையும் கொணாந் திருக்கேன். வகைக்கு ரெண்டு கட்டு போட்டுட் டுப் போகவா?"

வெளியே கீரைக்காரியின் கூப்பாடு.

சாப்பாட்டில் தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரை அயிட்டம் இருந்தாக வேண்டும் என்பவர் என் கணவர். ஆனால் வேலை கிடக்கும் கிடப்பில் நுணுக்கி நுணுக்கிக் கீரையை ஆய்வதற்கு ஏது நேரம்?

மறு நாள் வாங்கிக் கொள்

வதாய் சமாதானப்படுத்தி அவளை ஒரு வழி யாக அனுப்புகையில், அடங்கியிருந்த ஆத்திரம் மீண்டும் எகிறுகிறது.

எல்லாம் இந்தக் கனியம்மாவால்! ஒரு நாளேனும் ஒழுங்காய் வந்து தொலைகிறதா? நித்தமும் தாமதம். கேட்கப் போனால் தினுசு தினுசாய் ஒரு காரணம். இந்த லட்சணத்தில் எங்கள் வீட்டு வேலை முடிந்து, எதிர் கிராஸ் சிலோன் மாமியின் வீடு பக்கத்துத் தெரு பாட்டு டீச்சர் வீடு - இவர்களுக்கு பத்துப்



பாத்திரம் தேய்ப்பதற்கு இவள்தான் போயாக வேண்டும்.

– இதோ... இப்போதும் கூட சாதாரணமாக விசாரித்துப் போகும் சாக்கில், 'கனி உங்கவீட்டு வேலைக்கு வந்தாச்சதாக்கா?' என்ற படிக்கு சிலோன் மாமியின் மருமகப் பெண் இத்தோடு இரண்டு முறை நோட்டம் பார்த்து விட்டுப் போயாயிற்று. கனியம்மாள் என்னவோ இங்கே நேரம் தவறாமல் வந்து குதித்து விடுவதாகவும்... நான்தான் அவளை வீட்டோடு கட்டிப் போட்டு வேலை வாங்குவதாகவும் இவர்களுக் கெல்லாம் நினைப்பு.

"ஏண்டிம்மா ரோகிணி! இந்த வேலைக் காரப் பொண்ணென்ன இன்னிக்கு வருவாளா மாட்டாளா? காலம்பற சீக்கிரமே வந்து பூஜை ரூம் வௌக்கைக் கழுவித் தந்திடுவேனாக்கு மின்னு பெரிசா சவடாலடிச்சுட்டு வேற போனா..."

– முன் ஹால் சோபாவில் சட்டமாய்ச் சாய்ந்து, தினசரியைப் புரட்டிக் கொண்டிருந்த மாமியாரின் முணு முணுப்பு இது.

"வருவாள்மா. வராம எங்கே போயிடப் போறா?" பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு அமைதி யாக பதில் சொன்னேன்.

"என்னவோ போ. அக்கம் பக்கத்து வீடு கள்ள இது நேரம் மதியச் சமையலே முடிஞ் சிருக்கும். இங்கானா படுத்து எந்திரிச்ச வீடே இன்னும் பெருக்காம நாறிண்டிருக்கு."

"நாமென்ன ஆசைப்பட்டா போட்டு வச்சிருக்கோம். எல்லாம் இந்த கனியம்மா பண்ற அநியாயம்."

"அதைத்தான் நானும் சொல்றேன். இவகிட்டல்லாம் வெட்டு ஒண்ணு துண்டு ரெண்டுன்னு எப்பவும் கறாரா' இருக்கணும். இல்லாம கண்ணே... மூக்கேன்னு தாங்கித் தாங்கி வச்சிண்டிருந்தா இப்படித்தான். பக் கத்து வீட்டு செண்பகாவைப் பாரு... அவ போடற போடுல அந்த அஞ்சலைப் பொண்ணு விடிஞ்சும் விடியாமலே வேலைக்கு ஓடியாந்துடறாள்! ஹ்ம்ம்... அதுக்கெல்லாம் ஒரு சமர்த்து இருக்கணும்."

– என்ன அநியாயம் பாருங்கள். கனியம் மாளை நான் தலைமேல் தூக்கி வைத்து கொஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறேனாம்! அவளிடம் கறாராய்ப் பேசி வேலை வாங்கும் சாமர்த்தியம் எனக்குப் போதாதாம்!

இவளால் என்னென்ன பேச்செல்லாம் கேட்க வேண்டியிருக்கிறது! இனியும் இந்த மண் குதிரையைப் போய் நம்பிக் கொண்டிருப்பதா? நேரடியாக நானே காரியத்தில் இறங்க வேண்டி யதுதான்.

மளமளவென புடைவையை வரிந்து கட்டிக் கொண்டு டைனிங் டேபிளை ஒதுக்க முற்படுகையில், வாசல்புறம் கொலுசொலி கலந்த சரக் சரக்.

தொடர்ந்து –

"யக்காவ்... கதவைத் தெறக்கறீங்களா?" என்று ராகம் பாடும் அழைப்பு. வேறேயார்? கனி யம்மா பிசாசுதான். இவள் செய்யும் அடா வடிக்கு ஆரத்தி ஒன்றுதான் குறைச்சல்.

கடுத்த முகத்துடன் நடந்து சென்று தட் டென கதவு திறக்க – அங்கே, பொற்காலம் புடைவை ரவிக்கை... சந்தனம் குங்குமம் தீற்றிய நெற்றி – கதம்பம் ஊஞ்சலாடும் ஜடை... கூடவே குத்தகைக்கு எடுத்தாற் போல் எப் போதும் ஒட்டியிருக்கும் அக்மார்க் புன்னகையு மாய் அவள்.

ஏழ்மையிலும் எத்தனை பொலிவாய் இருக் கிறாள்!

"புன்னகை பூக்க வந்து நின்ற மகாலட்சுமி" என்ற வரிகள் ஏனோ சட்டென மனதுள் வந்து போக, தலையைச் சிலுப்பி அந்த எண்ணத்தை ஒதுக்கினேன்.

"ஆமா... உம்மனசுல என்னதான் நெனச்சிட் டிருக்கே? இஷ்டப்பட்ட நேரம் வர்றே... இஷ்டப்பட்ட நேரம் போறே... வர முடியா துன்னு ஒரேயடியா சொல்லித் தொலைஞ் சுட்டியான்னா நானாச்சும் என் வேலையப் பார்த்துப்பேன்ல?"

– உடம்பின் இயலாமை... அவள் மீதிருந்த ஆத்திரம்... சற்று முன் மாமியாரிடம் வாங்கிக் கட்டிய எரிச்சல் அத்தனையும் ஒன்று சேர்ந்து சொல்லம்புகளாய்ப் பாய்ந்தது.

அவளொன்றும் அதைப் பெரிதாய் கண்டு கொண்டாற்போல் தோன்றவில்லை.

"கோவிச்சுக்காதீங்கக்கா. இன்னிக்கு ராகு வேளையில் துர்க்கைக்கு வௌக்குப் போட்டா குடும்பத்துக்கு நல்லதுடின்னு எங்க பெரியாச்சி சொல்லிச்சு. அதான் புள்ளைங்கள பள்ளிக் கூடம் அனுப்பிச்ச கையோட கோயிலுக்கு ஒரு நடை போயிட்டு ஓடியாரேன். இல்லாங்காட்டி தாமசம் பண்ணுவேனுங்களா?" என்கிறாள் பசப்பலான ஒரு சிரிப்புடன்.

பேரீச்சம்பழத்தினுள் இருக்கும் கொட்டையை நீக்கி, அந்த இடத்தில் சிறிது கொழுக்கட்டை பூரணத்தை வைத்து மூடி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட் டேன். கத்தியால் வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொடுக்க எல்லோரும் விரும் பிச் சாப்பிட்டார்கள்!

– ஜெயா



"இல்லாமப் போனாலும் டயத்துக்குத்தான் வந்து கிழிச்சுடுவே. உன்னை நம்பி ஒருநாள் நிம்மதியா இருக்க முடியுதா சொல்லு? எப்போ வருவே... எப்போ வருவேன்னு எட்டிப் பார்க்கறதிலேயே பாதிப் பொழுது போயிடுது. பக்கத்து வீட்டு பானு கூட, இவளைக் கட்டிண்டு என்னன்னுதான் தினமும் மாரடிக்கறீங்களோன்னு நக்கல் பண்றா..."

"என்னங்கக்கா செய்றது? நானும் வெள்ளனே வீட்டைவுட்டு கௌம்பிடணும்னுதான் பார்க்கறேன். ஒண்ணு தொட்டு ஒண்ணு எதாச்சும் வேலையாயிப் போயிடுது. சரி... நாளை லேர்ந்து பாருங்க. நீங்க சொல்ற நேரத்துக்கெல்லாம் நிமிசந் தவறாம கரீக்டா வந்துடறேன்..."

இதே வசனத்தை இது நாள்வரை என்னிடம் நூறு தடவையேனும் அவிழ்த்து விட்டிருப்பாள். இருந்தும், முகம் கனிக்காமல் அவள் பேசிய தோரணையிலா... அல்லது அந்தச் சிரிப்பிலிருந்த வெகுளித்தனத்திலா தெரியவில்லை... அதற்கு மேலும் என்னால் கோபத்தை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்க முடியவில்லை.

"போய் வேலையை கவனி. ஆனா இனியும் இது மாதிரி நடந்துச்சோ... பாக்கிச் சம்பளத்தை பைசல் பண்ணி வாங்கிட்டு ஓடுன்னு அனுப்பிடுவேன் ஜாக்கிரதை...!" என எச்சரித்து விட்டு சமையலைப் பார்க்கக் கிளம்பினேன்.

இதற்கு மேலும் கண்டிப்பதானால் வீட்டிற்குப் பெரியவராகப்பட்ட என் மாமியார் கண்டிக்கட்டுமே! யார் வேண்டாம் என்றது?

ஆனால் அவரெங்கே...

உள்ளே நுழைந்ததும் நுழையாததுமாய்,

"அச்சோ பெரிம்மா... இன்னிக்கு வெள்ளிக் கிழமையில்லே? மறந்தே போனேன் பாருங்க. ஒரு பத்து நிமிசம் பொறுத்துக்கிடுங்க. வீடு பெருக்கித் துடைச்சதும் மொத வேலையா உங்களுக்கு சாமி வௌக்கைக் கழுவித் தந்துடறேன்" என கனியம்மாள் பவ்யமாக அடித்த டயலாக்குக்கு,

"அதனாலென்னம்மா. நீ மெதுவாவே செய்... எனக்கொண்ணும் அவசரமில்லை" என அழகாய் தாளம் தட்டுகிறார். போதாதற்கு, "ரோகிணி... முதல்ல அவளுக்கு சூடா ஒரு கிளாஸ் காப்பியக் குடு. பாவம், அவசரத்துல ஏதும் சாப்பிட்டாளோ வெறும் வயித்தோட வந்தாளோ" என்று வேறு உருகுகிறார்.

சற்று முன்பாக இவர் என்னிடம் குதித்த குதிப்பென்ன! இப்போது தடாலடியாய் கட்சி மாறி அவளுக்காகப் பரிந்து பேசுகிறாரே! இந்த இருபத்தைந்து வருட திருமண வாழ்க்கையில் நான் கூட என் மாமியாரை இப்படி சரணாகதி அடைய வைத்திருப்பேனா என்பது சந்தேகம் தான்.

இனிய இல்லற வாழ்க்கைக்கு...

● இரண்டு கை தட்டினால்தானே ஓசை பிறக்கும்! இருவரும் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட்டால்தான் குடும்பம் போர்க்களமாக மாறும். எனவே வாதிப்பதை அறவே ஒழியுங்கள்.

● மற்றவரின் உணர்ச்சிக்கு மதிப்பளிப்பதை பழக்கமாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

– ஏ.நெ. இராமன்

மாமியாரின் உருக்கம் வெறும் காப்பியோடு மட்டும் நின்றது என்றா நினைக்கிறீர்கள்?

வேலை முடிந்து கிளம்பியவள் கையில், மிஞ்சிக் கிடந்த இடியாப்ப சேவை – ரவா உப்புமா – புதினாத் துவையல்... இத்யாதிகளுடன் எங்கள் தோட்டத்து இளசு இளசு பீர்க்கங்காய்களில் நான்கையும் தூக்கிக் கொடுக்குமளவு போகிறது!

இத்தனைக்கும் அறுத்த கைக்கு சுண்ணாம்பு தர யோசிக்கும் பிறவி என் மாமியார். ஆனானப்பட்ட உறவினர்களாலேயே அவரிடமிருந்து ஐந்து பைசா நகர்த்தி விட முடியாது. அப்பேர்ப்பட்டவர் இந்த கனியம்மாவுக்காக பாரி அவதாரமே எடுத்திருக்கிறாரென்றால்?

இவளுக்கு முன்பும் நான்கைந்து பேர்கள் எங்கள் வீட்டில் வேலைக்கு இருந்திருக்கிறார்கள். அதிலும் அந்த ராமாயி வேலை செய்யும் நறுவிசை நீங்களெல்லாம பார்க்க வேண்டும்.

என்னதான் மாயம் செய்வாளோ! அவள் கைபட்டால் அலுமினியம் கூட அசல் வெள்ளியாய் தகதகக்கும். பெருக்கித் துடைத்தாளென்றால் எங்கள் மொசைக் தரை பாலீஷ் போட்ட கண்ணாடிதான். துணி உலர்த்தும் அழகையோ இன்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்படி மாய்ந்து மாய்ந்து வேலை செய்தவளுக்கே ஒரு வேளை சோறு தரச் சம்மதிக்காத என் மாமியார்தான் – (சோறு தராததுடன் ஏதேதோ காரணம் காட்டி வேலையை விட்டே அவளை ஓட்டி விட்டது வேறு விஷயம்) – காமா சோமாவென்று காரியத்தைப் பார்த்து விட்டு ஓடும் இந்த பறவைக் கால் எறும்புக்காக இப்படி ஐஸாய் கரைகிறார்!

'என்ன வேலை கிழிக்கிறாள் இவள்? ஒரு ஒழுங்கில்லே... துப்புரவில்லே... சுத்த அரைவேக்காடு!' – கனியம்மாள் கிளம்பிப் போன பிற்பாடு நான் இப்படி சலித்துக் கொள்ள... அவரோ,

"போகுது விடு. வேலையா பெரிசு? என்னதான் நாம்ப கோவிச்சுண்டாலும் முகம் சுளிக்காம கேட்டுக்கறா பார்... அந்த குணமில்லே

பெரிக! இதுக்கு முந்தியும் ஒண்ணு இருந்துச்சே... உம்மணா மூஞ்சி (அவர் குறிப்பிடுவது ராமாயியை) அதை ஒரு வார்த்தை ஓங்கிச் சொல்லிட முடியுமா? ஏம்மா இன்னிக்கு லேட்டுன்னு சாதாரணமா கேட்டாலே முழும் நீளத்துக்கு தாவாங்கட்டையை தூக்கி வச்சுக்கும். இவளானா எது சொன்னாலும் சரிங்க பெரீம்மா... சரிங்கக்கான்னு எப்படி சிரிச்ச முகமா கேட்டுக்கறா! அதொண்ணுதான்... இவளை வேலையைவுட்டு நிறுத்தவே எனக்கு மனசு வர்றதில்லே" என்கிறார் மெச்சுதலாய்.

நிஜம் –

கனியம்மாளின் புன்னகை மாறாத அந்தப் பேச்சும் நடவடிக்கையும்தான் அவளது பலம். அது மட்டும் இல்லையானால் வெறும் பத்து நாட்களுக்கு மேல் அவளால் இந்த வீட்டில் குப்பை கொட்ட முடியாது.

இனிய இல்லற வாழ்க்கைக்கு...

- ஒரே சமயத்தில் இருவரும் கோபப்படாதீர்கள்.
- வீடு தீப்பற்றி எரிந்தாலொழிய இருவரும் ஒருவரை நோக்கி மற்றவர் கூச்சலிடக் கூடாது.
- உங்களின் தேர்வை விட மற்றவரின் தேர்வு சிறப்பாக இருக்குமென கருதினால் ஈகோவை விட்டு விட்டு அதற்கே முதலிடம் கொடுங்கள்.

– நெ. இராமன்

மூன்று வாரங்களுக்குப் பின் –

கழிவு நீர்க் குட்டைகளும்... கூளங்களுமாய் நாறிக் கிடந்த அந்தக் குடிசைகளடங்கிய ஒடுக்கமான வீதியில் மூச்சையடக்கியபடி நடந்து கொண்டிருந்தேன் நான். வேறென்ன? எல்லாம் இந்தக் கனியம்மாளைத் தேடித்தான்.

அன்று வாய்கிழிய ஏதோ வார்த்தைச் சரங்களை அள்ளிவிட்டுப் போனாளே தவிர, அவள் ஒன்றும் நினைத்த நேரத்திற்கு வரும் தன் பாணியை மாற்றிக் கொண்டு விடவும் இல்லை. அதற்கு முயற்சித்ததாகவும் தெரியவில்லை. 'சரி... ஒழிகிறது சனியன்! எப்படியோ வந்து தொலையட்டும்' என்று கண்டு கொள்ளாமலிருந்தால் கடந்த ஆறு நாட்களாக ஆளையே காணோம்.

இந்த அழகில் நாத்தனார் குடும்பம் வேறு ஊரிலிருந்து வந்து இறங்கியிருக்கிறது. வருவாள் வருவாள் என பத்து மணி வரை வாசலில் காத்திருந்த நான், அதற்கு மேல் சரசரவென துணிந்து கிளம்பியே விட்டேன்.

என் மாமியார் கூட, "அவளைப் போய் நீ எதற்காக நேரில் போய் கூப்பிடணும்? தானா வர்றப்போ வரட்டும் கழுதை" என்று பேசினார்தான். அவருக்கென்ன... சொல்வார்... வேலை செய்யும் எனக்கல்லவா தெரியும் அவதி. இந்த இரண்டு நாள் வேலைக்கே முதுகிலிருந்து தோள்பட்டை மட்டுக்கும் எலும்பு இற்றுப் போகிறது.

"கடைசி தெருவுல ஒரு ஆலமரத்தாண்டை தாங்கா எங்க வீடு" என சொல்லக் கேட்டிருந்தேனே தவிர, தீப்பெட்டி சைஸிற்கு அங்குமிங்கும் சிதறியிருந்த அந்த வீடுகளுள் கனியம்மாளின் வீடு எது என்பதை என்னால் சரியாக நிர்ணயிக்க முடியவில்லை.

"டேய் தம்பி! கனியம்மான்னு உசரமா ஒரு அக்கா இருப்பாளே... அவ வீட்டைத் தெரியுமா?" – புழுதியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த சின்னஞ்சிறுசுகளில் ஒன்றைப் பிடித்துக் கேட்டபோது,

"யாரு... மாரியோட அம்மாவைத்தானே கேக்கறீங்க? அதோ... அந்த ஆலமரம் இருக்குது பாருங்க. அதத்தாண்டி மூணாவது வீடு" என்று சிதிலமாகிப் போய்க் கிடந்த ஒரு ஓட்டு வீட்டைக் காட்டுகிறான்.

இத்தனை உடைசல் வீட்டிலா கனி இருக்கிறான்? அப்படியொன்றும் தான் வறுமையில் வாடுவதாய் ஒரு நாளும் அவள் முகாரி பாடியதில்லையே!

தயக்கமாய் நடந்து சென்று எட்டிப் பார்க்க – உள்ளே மூலையோரக் கயிற்றுக் கட்டிலில் முதுகு காட்டி படுத்துக் கிடக்கும் கனியம்மாவின் மெல்லிய உருவம் தெரிகிறது.

உடம்புக்கு முடியவில்லையா என்ன?

என் காலடிச் சத்தம் அவளுக்குக் கேட்டிருக்க வேண்டும். சிறு முனகலோடு மெதுவாக அவள் திரும்பிப் பார்க்க – அதிர்ந்தே போனேன் நான்.

– கன்றிக் கறுத்துப் போன கண்ணிமைகளும்... வீங்கிப் புடைத்த நெற்றியும்... தலையைச் சுற்றி பழைய வேட்டித் துணியாலான ரத்தம் படிந்த கட்டுமாய்... இதென்ன அலங்கோலம்!

"நீங்களாக்கா! வாங்க வாங்க.. உக்காருங்க..." – அந்த நிலைமையிலும் பரபரப்பாய் எழப் போனவளை அமைதிப்படுத்தி அருகிலேயே அமர்ந்து கொண்டேன்.

"என்னாச்சு கனி? என்ன இது இத்தனை ரத்தம்! எங்கேனும் கீழே விழுந்துட்டியா என்ன?"

சோர்ந்து கன்னாம்பாயிருந்த அவள் முகத்தில் வழக்கமான முறுவல் ரேகை.

"அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லீங்கக்கா. பரண்லேர்ந்து விறகு எடுக்கறப்ப தவறி லேசா மேல விழுந்துடுச்சி. எப்படியாச்சும் வேலைக்

குக் கூட வந்துடலாம்னுதான் பார்த்தேன். முடி யலே."

"வேலை கிடக்கட்டும் விடு. நெற்றி... கண் பட்டையெல்லாம் இப்படி வீங்கியிருக்கே... டாக்டர்கிட்ட போனியா?"

"அவ எங்கேம்மா டாக்டர்ட்ட வர்றேங் கறா. குடிகாரப் புருஷன் அடிச்சதுல மண்டை உடைஞ்சிடுச்சுன்னு வெளியே தெரிஞ்சாக்க அவனுக்குக் கெட்டபேர் ஆயிப்போயிடுமாம். அதனால வெறும் காப்பித் தூளை அமுத்தி வச்சி கட்டுப் போட்டுட்டிருக்கா பாவி மவ."

இடுப்பில் குடத்துடன் நுழைந்த வயதான அந்த அம்மாள் – கனியம்மாளின் அம்மா போலும். ஜாடை அப்பட்டமாய்த் தெரிந்தது – தீனமாய்ப் புலம்பியபடி கண்ணீர் விடுகிறாள்.

"அடப் பாவமே... புருஷன் அடிச்சுட் டானா!" என்னால் ஆச்சர்யப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

"எங்க வீட்டுக்காரரு கூலி வேலைக்குப் போயிடறதால பசங்களை நாந்தேன்கா பள்ளிக் கூடத்துல கொண்டு விட வேண்டியிருக்கு."

"எங்க வீட்ல இவுகளுக்கு உடம்பு முடிய லேங்காட்டி கஞ்சி போட்டு குடுத்துட்டு வந் தேன்கா."

"அவுக சபரி மலைக்கு மாலை போட்டிருக் கறதால வெள்ளனே வீட்டுக்குப் போயி சோறு வடிச்சாவணும்மா" இப்படியெல்லாம்தான் தன் புருஷனைப் பற்றிப் பேசுவாளே தவிர, அவன் ஒரு மகா முரடன் என்றோ... மொடாக் குடிகாரன் என்றோ ஒரு நாளும் சொன்ன தில்லை.

"அதை ஏன் கேக்கறீக? கண்ணாலமான நாளுதொட்டு அவளுக்குத் தீராத கஷ்டந்தேன். கட்ன புருஷனும் சரியில்லே... மாமியாளும் சரி யில்லே. நெதமும் குடிச்சுப்புட்டு வந்து அவந் தேன் அடிச்சு மிதிச்சு இம்சை படுத்துறான்னா அவனைப் பெத்த அம்மாளாச்சும் சித்த அனு சரணையா இருக்கலாமில்ல? ஊஹூம்... அதுக்கு சீலைத் துணி அலசறது முதக்கொண்டு மூணு வேளையும் வட்டில்ல சோறு போட்டு வைக்கறது வரைக்கும் இவதேன் செய்தா வணும். பத்தாததுக்கு இல்லாதத பொல்லாததச் சொல்லி மவன்கிட்ட கூடுதலா ரெண்டு மிதி வேற வாங்கிக் குடுக்கும். பாருங்களேன்... மண்டைய எப்படி ஒடைச்சு வச்சிருக்கான் னிட்டு. இப்படியா ஒரு மனுசன் கண்ணு மண்ணு தெரியாம பொண்டாட்டி மேல வெறகுக் கட்டைய விட்டெறிவான்!"

"அந்தம்மா எங்கே இப்போ?"

"ஒடம்பு முடியாம இவ படுத்துட்டாள்ல? இங்கன இருந்தாக்க பேரப் புள்ளைங்களுக்கு சேவகம் பார்த்தாவணுமேன்னிட்டு மவ வீட்டுக்குப் போயிருச்சு. புருசன்காரனும் அன்னிக்குப் போனவன்தேன்... ஒரு வாரமா வீட்டுப் பக்கமே எட்டிப் பார்க்கலை."

சுறுசுறுவென கண்ணீர் மல்கி விட்டது எனக்கு. கவலையற்ற பட்டாம் பூச்சியாய்த் தோன்றிய கனியம்மாளின் வாழ்வில் இத்தனை இன்னல்களா!

"அய்யே... நீங்க எதுக்காவக்கா கண்ணு கலங்கறீங்க! ப்ச்சு... இதெல்லாம் கொஞ்ச நாளாச்சுன்னா சரியாகிப் போயிடும். ஆண்ட வன் என்ன எப்பவுமேவா நம்பளைச் சோதிச் சுட்டுப் போறாரு?... ஏதோ போதாத காலம்... கொஞ்சம் அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கு..."

குடும்பத்தின் கஷ்ட நஷ்டங்களை எத்தனை சுலபமாக எடுத்துக் கொள்கிறாள்! பிள்ளை களுடன் உண்டாகும் விவாதம் – கணவர் மற்றும் மாமியாரோடான மனஸ்தாபம் – சற்று அதிகப்படி வேலை போன்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கே டென்ஷனாகி சோர்ந்து போகிறேனே... நானெல்லாம் இந்த சுமைதாங்கி யின் முன் எம்மாத்திரம்?

"உன் தைரியம் யாருக்கும் வராது கனி. மனசுல இவ்வளவு கவலைகளை மறைச்சுட்டு என்னன்னுதான் கலகலன்னு வேலைக்கு வந்துடறியோ! நானாயிருந்தா அழுதே கரைஞ் சுடுவேன்."

"என்னக்கா செய்றது? ரெண்டு புள்ளைங் களையும் படிக்க வைச்சு ஆளாக்க வேணாங் களா? வேலைக்குப் போற எடத்துல நம்ம சோகத்தைச் சொன்னா நாலு நாளு வேணா பாவமேன்னு பரிதாபம் காட்டுவாங்க. அப் பால, இதென்னடாது... நெறைஞ்ச வீட்ல எப்ப வும் இவ அழுமூஞ்சியத் தூக்கி வச்சிட்டுத் திரியறான்னு எரிச்சல்தேன் வரும். அதுக்கு... நம்ம கஷ்டம் நம்மோடன்னு அவுககிட்ட அனு சரணையா பேசி... சிரிக்க இருந்துட்டா? பிரச் னையே இல்லை பாருங்க."

புன்னகை மாறாமல் புத்தனைப் போல் பேசுவது யார்? –

வேலைக்காரி கனியம்மாவா? அல்லது வேதாந்த சொரூபமா? கண்ணிமைக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன் அவளை.



கை முறுக்கு, சீடை, தட்டை தயாரிக்க அரிசியை அதிக நேரம் ஊறவைக்காமல் பொடித்தால், அவை சிவக்காமலும், எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காமலும் இருக்கும். அதே மாதிரி அதில் சேர்க்கும் உளுந்தம் பருப்பையும் அதிகம் சிவக்காமல் (வாசனை வரும்வரை) வறுத்து பொடித்து சேர்க்க வேண்டும். ருசியும், மணமும் நன்றாக இருக்கும்.

– ஜெயா

நியூஸ் சாலட்

● வரப்போகும் தேர்தலுக்காக கூட்டணிகள் அமைக்க ஒவ்வொரு கட்சியும் ஒவ்வொரு மாதிரி நிறம் மாறிக் கொண்டு இருக்கிறது. இதற்கிடையே காங்கிரசுக்குள்ளேயே பூசல் ஏற்பட்டு சோனியா காந்தி தலைமைப் பதவியை ராஜினமா செய்து வாபஸூம் பெற்றார். செப்டம்பர் வரை இன்னும் நிறைய செய்திகள் வரும் மக்களுக்கு! இறுதித் தீர்ப்பு அவர்கள் கையில்தானே இருக்கிறது.



• செயற்கைக்கோள் - கன்ட்ரோல் ரூம்

● அமெரிக்காவில் பிரபல ஹாலிவுட் நட்சத்திரங்கள் வாழும் பகுதி பெவர்லி ஹில்ஸ். "கம்பளி உடைகளை அணிந்து கொண்டால், இதற்காக அந்த மிருகங்கள் எந்த வகையில் கொல்லப் பட்டன? என்பதைச் சுருக்கமாக (மின் அதிர்ச்சி கொடுத்து, விஷ வாயுவால், நிறைய தூக்க மருந்தை அளித்து – இந்த மாதிரி) தெரிவிக்கும் வகையில் ஒரு சிறிய தகவல் அட்டையையும் கூடவே அணிய வேண்டும்" இப்படி ஒரு தீர்மானத்தை அங்கு கொண்டு வர இருக்கிறார்கள் மிருக நல ஆதரவாளர்கள். "இது ஒரு வரவேற்கத்தக்க முயற்சி" என்று ஒரு பிரிவினரும், "புகை உடலுக்குத் தீங்கானது என்று எழுதப்பட்டிருப்பதால் மட்டும் புகை பிடிப்பவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்தி விட்டார்களா என்ன?" என்று கிண்டலாக இன்னொரு பிரிவினரும் வாதாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

● யுகோஸ்லேவியாவின் தலைநகர் பெல்கிரேடில் உள்ள சீனத் தூதரகத்தின் மீது, (அமெரிக்கா முக்கிய பங்கு வகிக்கும்) நேட்டோ கூட்டணி நாடுகள் விமானத் தாக்குதல் நடத்தியதில் மூவர் இறந்தனர். யுகோஸ்லேவிய ராணுவத் தளங்களின் மீது தாக்குதல் நடத்த எண்ண, தவறுதலாக அது சீன தூதரகத்தை பாதித்து விட்டதாக அமெரிக்கா குறிப்பிட்டுள்ளது. இதை ஏற்காமல் சீனத் தலைநகர் பெய்ஜிங்கில் உள்ள அமெரிக்கத் தூதரகத்தை அங்குள்ள மாணவர்கள் சின்னா பின்னப்படுத்தினர். தனி வாழ்வு அவலங்களுக்காக முன்பு பொது மன்னிப்பு கேட்ட க்ளின்டன் இப்போது சீன தூதரகத்தின் மீது நடந்த தற்செயலான தாக்குதலுக்காக மீண்டும் மன்னிப்பு கேட்டிருக்கிறார்.

● ராஜீவ் காந்தி கொலை வழக்கில் உச்ச நீதிமன்றம் தனது தீர்ப்பை வழங்கியுள்ளது. குற்றம் சாட்டப்பட்ட நால்வரில் நளினி, சாந்தன், முருகன், பேரறிவாளன் ஆகிய நால்வருக்கும் தூக்கு தண்டனை. மூவருக்கு ஆயுள் தண்டனை. மற்ற பத்தொன்பது பேரும் விடுதலை செய்யப்பட்டனர்.

● பெர்னாட்ஷா கிரிக்கெட் விளையாட்டைப் பற்றி வெகு மோசமாக கிண்டலடித்ததைப் பற்றி யாரும் கவலைப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. முக்கியமாக இந்தியர்கள். இங்கிலாந்தில் ஏழாவது உலக கிரிக்கெட் கோப்பை பந்தயங்கள் அமோகமாகத் துவங்கி



• உலகக் கோப்பை

நடந்து வருகின்றன. உலக அளவில் டெஸ்ட் பந்தயங்களில் ஆடாத இரு நாடுகள் இம்முறை இதில் பங்கேற்றன. அவை கென்யா மற்றும் ஸ்காட்லாந்து. ஜூன் மாதம் வருண தேவனும் பந்தயங்களைப் பார்க்க வந்து வைக்கக் கூடாதே என்ற கவலை அனைவருக்கும் மேலோங்கி நிற்கிறது.



• தெர்மாசாய்ல்

● ஸ்ரீஹரி கோட்டாவிலிருந்து தொலை தூர உணர் செயற்கைக்கோள் ஒன்று விண்வெளியில் அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. ஓஷன் ஸாட் - I என்ற பெயர் கொண்ட இந்த செயற்கைக்கோள் கடல்பரப்பு, கடல் செல்வம், கடல் சக்தி, அந்தப் பகுதியில் உண்டாகக் கூடிய புயல் ஆகியவை குறித்து துல்லியமாகக் கணிக்குமாம்.

● இதுவரை அவரவர் தனிப்பட்ட முறையில் செய்த சாதனைகளைப் பதிவு செய்து வந்துள்ள கின்னஸ் நிறுவனம், இப்போது அவர்களாகவே ஒரு போட்டியை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். வரும் அக்டோபர் மாதம் துவங்கவிருக்கும் இதில் யார் முதலில் 37,000 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை வேகமாகக் காரில் கடக்கிறார்கள் என்பதுதான் போட்டி. பல்வேறு சூழல்களைக் கொண்ட ஆறு கண்டங்களில் இருபத்து ஐந்து நாடுகளை இந்தப் போட்டியில் கடக்க வேண்டும் (கடல் குறுக்கிடும்போது காரோடு கடக்கக் கூடிய ஹெலிகாப்டர் வசதி செய்யப்பட்டிருக்கும் என்று நம்புவோம்).

• சேதப்படுத்தப்பட்ட அமெரிக்கத் தூதரகம்



● 1997லிருந்து பாகிஸ்தான் அரசின் பொருளாதாரச் சுமை வருடத்திற்கு சுமார் 7,00,000 ரூபாய் குறைந்திருக்கிறது. காரணம் அரசின் செலவுகளைக் குறைக்கும் நோக்கத்துடன்தான் பிரதமராகப் பதவியேற்றதிலிருந்து, ஊதியம் வாங்காமல் பணிபுரிய நவாஸ் ஷெரிப் முடிவெடுத்ததுதான். இதை சமீபத்தில் அறிவித்துள்ள அவர் அரசு இல்லத்தில் தனக்கு ஏற்படும் உணவுக்கான செலவுகளையும் தானே ஏற்றுக் கொண்டுள்ளதாகக் கூறியிருக்கிறார்.

● தனது திடீர் அரசியல் பிரவேசத்தில் தொடர்ந்து தோல்வியையே பெரும்பாலும் சந்தித்து வரும் என்.டி. ஆரின் மனைவி லட்சுமி பார்வதி இப்போது அரசியலைவிட இன்னொன்றில் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார். அது ஓவியம். இந்தக் கலை தனக்குப் பெரும் ஆறுதல் அளிப்பதாகக் கூறியிருக்கிறார்.

• சோனியா காந்தி



● ரஷ்யாவும் பொருளாதாரச் சீர் குலைவில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. "நமக்கு ஏற்ற வேலை வாய்ப்பு நம் நாட்டில்தான் இருக்கிறது" என்று ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு வரை கூட அங்குள்ள இளம் தொழில் நுட்பப்பட்டதாரிகள் கருதினர். இப்போது நிலை மாறிவிட்டது. பிற நாடுகளை - முக்கியமாக கனடாவை - வேலை வாய்ப்பு தேடி ஆக்கிரமிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள் இவர்கள்.

● உலக அளவில் டென்னிஸ் இரட்டையர் விளையாட்டில் முதலிடம் பெற்றவுடன் மகேஷ் பூபதி நிச்சயம் பெருமைப்பட்டிருப்பார். ஆனால் இந்தப் பெருமை ஒரு வாரத்துக்குதான் நீடித்தது. ஜெர்மன் ஓப்பன் பந்தயத்தில் பயஸ் - பூபதி ஜோடி தோற்க, இரட்டையர் ஆட்டத்தில் முதலிடம் என்ற பெருமை பால் ஹார்ஹூஸ் என்ற டச்சுக்காரருக்குச் சென்றுவிட்டது.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.



இரவில் மூக்கடைப்புத் தொந் தரவு இருந்தால் படுக்கப்போகும்போது வேப்பெண்ணெயில் விரலை நனைத்து இரண்டு மூக்குத் துவாரத்திலும் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் தொந்தரவு இருக்காது.

— ஆர். லட்சுமி

புதிய தகவல்

◆ **அவதி இல்லாமல் கர்பப்பை ஆபரேஷன்!**

"பெண்களில் 30 முதல் 50 வயதுவரை உள்ளவர்களுக்கு கர்பப்பை சம்மந்தமான வியாதிகளினால் மிக அதிகமான இரத்தப் போக்கு, அல்லது வலியுடன் கூடிய இரத்தப் போக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கினால், இரத்த சோகை உண்டாகி, அளவுக்கு அதிகமான உடல் சோர்வு, களைப்பு, மன உளைச்சல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் இதனால் அன்றாட வீட்டு, மற்றும் அலுவலக வேலைகளை சரியாக செய்ய முடியாமல் அவதிப்படுகிறார்கள். இவ்வாறு மாதவிடாய் நிற்கும் சமயம் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு இரத்த போக்கு ஏற்படுவதை நன்கு கணித்து இதன் காரணம் DUB (Dysfunctional Uterine bleeding) என்று தீர்மானித்தால், கருப்பை நீக்கம் தான் நிரந்தர நிவாரணம் தரும்.

ஆனால் இந்த கர்பப்பை நீக்கத்தை யாரும் விரும்புவதில்லை. இதுவரை, இம்மாதிரியான வியாதிகளுக்கு, மருந்து மாத்திரைகளால் கட்டுப்படாத நிலையில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் கர்ப்பப்பையை அகற்றுவதே ஒரே தீர்வு என்று இருந்தது. கர்பப்பையை அகற்றுவது என்பது ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளுவதற்கு சமம். அதனால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் மனச் சோர்வை எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தது. இவை அனைத்தையும் தவிர்ப்பதற்காக கண்டு பிடிக்கப்பட்டதுதான் இப்போது புதிதாக வந்திருக்கும் தெர்மாசாய்ஸ்.

இதனை அமெரிக்க நாட்டின் Ethicon நிறுவனத்தினர் தெர்மோ சாய்ஸ் எனும் அதிநவீன கருவியை இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக அதுவும் சென்னையில் பில்ராத் மருத்துவமனையில் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இந்த முறை அமெரிக்க நாட்டில் நீண்ட நாள் ஆராய்ச்சிக்குப் பின் மருந்துவ ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சிகிச்சையாகும். இந்த சிகிச்சையினால் அமெரிக்கா, சீனா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பல லட்சக்கணக்கான பெண்கள் பயனடைந்து வருகிறார்கள்.

கர்பப்பை அகற்றாமல் அதன் உள் உறையை, மட்டும் வெப்பப்படுத்தப்பட்ட பலூன் முறையினால் நீக்கி, கர்ப்பப்பையை அகற்றுவதன் மூலம் அடையும் முழு பயனையும் இந்த சிகிச்சை முறையில் பெறலாம்.

இந்த சிகிச்சை முறையில் வளையும் தன்மையுடைய டியூபுடன் இணைக்கப்பட்ட மென்மையான பலூன் (Natural Rubber Latex) கர்ப்பப்பையின் வாய் வழியாக கர்ப்பப் பையினுள் செலுத்தப்படுகிறது. இந்த பலூனை கர்ப்பப் பையினுள் சரியாக பொருத்தியவுடன் டியூப் வழியாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட (Sterile) திரவத்தினால் பலூன் நிரப்பப்படுகிறது. இப்பொழுது இந்த பலூன் கர்ப்பப்பையின் உள் பாகத்தின் வடிவத்தை அடைவதுடன் அந்த பலூன் கர்பப்பையின் உள் உறையுடன் படிந்து செயல்படுகிறது. பிறகு பலூனில் உள்ள திரவம் 87°C, அளவிற்கு சூடேற்றப்படுகிறது.

இந்த வெப்பத்தில் எட்டு நிமிடங்களுக்கு அதே நிலையில் வைக்கப்படுகிறது. பலூனிலிருந்து வெளிவரும் வெப்பத்தன்மை கர்பப்பையின் உள் உறையை அடைந்து செயல்படுகிறது. இந்த சிகிச்சைக்குப் பின் ஒரு வாரத்திற்குள் கர்பப்பையின் உள் உறை, மாத விலக்கு ஏற்படுவது போல் வெளியே வந்துவிடும். சிகிச்சை நடக்கும் சமயத்தில், மாதவிடாய் சமயத்தில் ஏற்படுவது போல வயிற்றினுள் லேசான வலி ஏற்படலாம். ஆனால் சிகிச்சை முடிந்த சில மணி நேரத்திற்குள் வீட்டிற்குச் சென்று அன்றாட வேலைகளை தொடரலாம்.

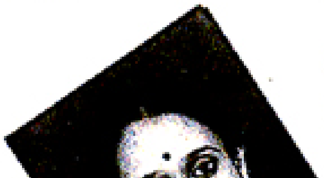
அதிகமான இரத்தப் போக்கு என்பது 40 சதவிதம் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இரத்தப் போக்கினால் நாளடைவில் இரத்த சோகை உண்டாகும். இரத்தப் போக்கிற்கு மருந்து, மாத்திரைகள், D&C போன்ற சிகிச்சைகள் செய்து கொண்டும் பயனில்லாமல், இரத்த சோகையினால் ஏற்படும் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு முடிவு காண பெண்கள் வேறு வழி இல்லாமல் கர்பப்பையை அகற்றும் சிகிச்சையை செய்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் இப்போது தெர்மாசாய்ஸ் மூலம் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல், அறுவை சிகிச்சையில் கிடைக்கக் கூடிய அனைத்துப் பயன் களும் பெற முடிகிறது" என்கிறார்கள் பில்ராத் மருத்துவ மனையில் மருத்துவர்கள்.

தன் கையே

தலைப்பைப் பார்த்து, படித்தவுடன் ஏதோ தன் சொந்தக் காலில் நின்று, தன்னை பராமரித்துக் கொள்ளுதல் என்கிற எண்ணம்தானே உங்களுக்கெல்லாம் வருகிறது. அதுதான் இல்லை. மருந்தில்லாமல் தன் கையைக் கொண்டே மருத்துவச் சிகிச்சை செய்து கொள்வதைப் பற்றியது இது. மருந்தில்லா வைத்தியம். இதற்கு ''ரேய்கி'' சக்தி என்று பெயர். இதைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள 'ரேய்கி' கிராண்ட் மாஸ்டரும், டீச்சருமான திருமதி லக்ஷ்மி நாராயணனைச் சந்தித்தோம் —

கேள்வி : 'ரேய்கி' என்றால் என்ன?

பதில் : 'ரேய்' என்பது நாம் வாழ்கின்ற இந்தப் பிரபஞ்சத்தைக் குறிக்கிறது. இந்தப் பிரபஞ்சம் தன்



இப்பொழுது ''ரேய்கி'' சக்தியைப் பற்றி கூறுகிறேன். ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்கிறேன். ஒலி அலைகளையும், ஒளிக்கதிர்களையும் நம்மால் பார்க்க முடிவதில்லை அல்லவா? ஆனால் ஒலி அலைகளையும், ஒளிக்கதிர்களையும் ஒரு சுவிட்சைத் தட்டுவதின் மூலம் ரேடியோவில் பாட்டாகவும், டீ.வி.யில் படமாகவும் கேட்கவும், பார்க்கவும் முடிகிறதல்லவா? அதுபோல் நம் உடலில் வியாபித்திருக்கும் பிராணச் சக்தியை நம் கைகளில் திரட்டி, பாதிக்கப்பட்ட அங்கங்களில் சிறிது நேரம் வைக்க, வியாதி விலகி விடும். இது தொடு முறை சிகிச்சை எனப்படும். நமக்குள் இருக்கும் சக்தியை, நாம் தூண்டி விடுகிறோம்.

கே : கேட்கும் பொழுது ஏதோ மாயா ஜாலம், கண் கட்டு வித்தை போலத் தோன்றுகிறதே?

பதில் : நிச்சயமாக இல்லை. இது ஒரு கலை. இயற்கையோடு சேர்ந்த சிகிச்சை முறை. இதற்காக எந்தவித உபகரணங்களும் கிடையாது. மனிதன் உயிர் வாழ ஆதாரமான உயிர்ச் சக்தியை முழுமையாக கைகளில் கொண்டு வருகிறோம். அவ்வளவுதான். மருந்தில்லா

பதில் : முடியாது. இது மற்ற கலைகளிலிருந்து கொஞ்சம் மாறுபட்டது. இதை குருவானவர், "தீட்சை" மூலம்தான் பயிற்சி பெற விரும்புவோருக்குக் கொடுப்பார். மேலும் நம் உடலில் பதினொன்றிற்கும் மேற்பட்ட 'சக்கரங்கள்' (அமைப்பில்) உடலில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளுடன் சம்பந்தப்பட்டு 'ஹார்மோன்'களை சுரக்கின்றன. இதனால் நம் உடலுக்குத் தேவையான பிராண சக்தி கிடைத்து, உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது. இதில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அந்தத் தடையை தகர்க்க நாம் சக்தியைக் கொடுத்து சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கிறது. உச்சி முதல் பாதம் வரை உள்ள சக்கரங்களை அறியவும், அச் சக்கரக் கதவுகளைத் திறந்து, சக்தியைத் திரட்டவும் குருவின் தீட்சை தேவைப்படுகிறது. சாதாரணமாக நாயோ, மாடோ தன் உடலில் ஏற்படும் காயங்களை தன் நாக்கால் நக்கியே குணப்படுத்திக் கொள்வதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அதுவும் ஒருவித சக்திதான். அந்தச் சக்தியை ஒவ்வொருவரும் பெற குரு என்பவர் ஒரு மீடியாவாகச் செயல்படுகிறார்.

கே : முன்னால் கூறும் பொழுது இரண்டு நிலைகள் என்று கூறினீர்கள். அவை என்ன என்று சொல்ல முடியுமா?

பதில் : நோயாளியை எதிரில் வைத்துக் கொண்டு, சிகிச்சை அளிப்பவர், பாதிக்கப்பட்ட உடல் அங்கத்தில் கையை வைத்து, சக்தியை வெளிப்படுத்தி, பாதிப்பை தகர்த்துவது என்பது முதல் நிலை. அப்படியில்லாமல் தொலை தூரத்தில் (கண் பார்வைக்கு எட்டாமல் அது வெளியூராகவும் இருக்கலாம். வெளிநாடாகவும் இருக்கலாம்) இருப்பவர்களுக்குக் கூட குணமளிக்க முடியும். அதாவது அவர்களின் ஃபோட்டோ இருந்தால் மனதில் அவர்களின் உருவத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி, பாதிக்கப்பட்ட அங்கத்தில் கையை வைத்து, (புகைப்படத்தில்) சக்தியை வெளிப்படுத்தி உடலை சீராக்கலாம். இது இரண்டாம் நிலை. இதை absent healing என்று சொல்கிறோம்.

கே : எந்த மாதிரி வியாதியை குணப்படுத்த முடியும்? இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள எத்தனை நாட்கள் அவகாசம் தேவைப்படும்?

பதில் : பிறப்பில் ஊனமாக இருக்கும் சில வியாதிகளை குணப்படுத்த முயற்சிதான் செய்ய முடியும். அப்படியில்லாமல் இடையே வரும் ஐம்புலன்கள் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள், வலிப்பு, தசைப்பிடிப்பு, கை, கால், இருதயம் போன்ற அவயங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், காயங்கள், போதை பொருளுக்கு அடிமையாகும் பழக்கங்கள், ஆஸ்துமா, அனீமியா, அலர்ஜி போன்ற பாதிப்புகள், மனத்தளர்ச்சி, நரம்புத் தளர்ச்சி, கான்சர் இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். முக்கியமாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு எந்த வித கஷ்டமும் இல்லாமல் சுகப் பிரசவம் இது போன்ற நிவாரணங்களுக்கு இந்தத் தொடு முறை சிகிச்சை முறை பெரிதும் உதவுகிறது.

இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள இரண்டு நாட்கள் போதும்.

கே : இரண்டு நாட்களிலேயே 'ரேய்கி' சக்தி சிகிச்சை முறை கற்றுத் தெளிந்து விட முடியுமா?

பதில் : கற்றுக் கொள்ளும் அவகாசம் இரண்டு நாட்கள்தான். ஆனால் அதைத் தொடர்ந்து இருபத்தியொரு நாட்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். (பயிற்சி முறையை குரு தெரியப்படுத்துவார்). பயிற்சிக் காலத்தில் முதலில் நம்மை நாமே சுத்திகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது நம் உணர்ச்சிகளையும், கோபதாபங்களையும் வெல்ல வேண்டும். இன்னும் சொல்லப் போனால் சாந்தப்படுத்த வேண்டும்.

ஏற்கெனவே உட்கொண்ட மருந்தின் நச்சுத் தன்மையை அழிக்க வேண்டும். இதனால் நம் உடல் அழுக்கு, மன அழுக்கு இரண்டுமே நம்மை விட்டு வெகு தூரம் ஓடி விடும். பிறகுதான் சக்தியின் ஆற்றலை நாம் உணரவும், உணர்த்தவும் முடியும். இந்தச் சிகிச்சை முறைப் பயிற்சியை இருபத்தியொரு நாட்கள் முறையாகச் செய்த பின்பும் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்களாவது விடாமல் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் நம் உடல்

வெஜிடபிள் ரைஸ், தக்காளி ரைஸ் செய்யும் போது தண்ணீருக்குப் பதில் தேங்காய்ப் பால் விட்டுச் செய்தால் மாறுதல் ருசியுடன் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்.



பட்டெல்லாம் பட்டாகுமோ!

ஆனந்தா பட்டுக்கு ஈடாகுமோ!!



பட்டு சேலைகள்

* காஞ்சிபுரம் * பனாரஸ் * ஆரணி
* தர்மாவரம் * திருபுவனம்

பேன்ஸி பட்டு

* காயத்ரி * மைசூர்பிரிண்ட் *கோலம்
* கிரேப் * அபூர்வா * ரீக்காக்

மணமகனுக்கு தேவையான பட்டு வேஷ்டி, பட்டு சட்டைகள்.

சேலை ரகங்கள்

* கார்டன் * விமல் *பராக் * ஆஷிகா
* ரெயின்போ * பூனம் * ஷிபான்

*முன்னணி மில்களின்
சூட்டிங், சர்ட்டிங் ரகங்கள்.

மக்கள் போற்றும் மகத்தான ஜவுளி நிறுவனம்!

ஆனந்தா
சில்க்ஸ் பாரடைஸ்

N.S.B.ரோடு. திருச்சி-2

உள்ளம் இரண்டும் சுத்தமாவதுடன், நமக்கு இச் சக்தியை வெளிப்படுத்தும் முறையானது அனிச்சையாக செயலாற்றத் தொடங்கி விடும். பழக்கப்பட்டு விடும். உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் நம்மையறியாமல் கை, அந்த அவயத்தில் பதிந்து சொஸ்தப்படுத்தி விடும்.

கே : பெண்களுக்கு முக்கியமாக எந்த விதத்தில் உபயோகப்படுகிறது?

பதில் : பொதுவாக, நோய் என்பது எழுபத்தைந்து சதவிகிதம் மனதோடு தொடர்புடையதாகத்தான் இருக்கிறது. மனவியாதியைப் போக்கிக் கொண்டால் இருபத்து ஐந்து சதவிகிதம் உள்ள உடல் வியாதியைச் சுலபமாகப் போக்கிக் கொள்ளலாம். எப்பொழுதோ நடந்த ஒரு விபத்து கூட சிலருக்கு தாம்பத்ய உறவில் விரிசலை ஏற்படுத்தும். அதுபோன்ற சம்பவங்களுக்கு அல்லது ஞாபகங்களுக்கு ஒரு மருந்து என்று சொல்லலாம். அதாவது மன அமைதியைக் கொடுக்கும்.

எனக்குப் பழக்கமான தமிழ் சினிமா நடிகை ஒருவர், தன் மகளுக்கு இந்த சிகிச்சையின் மூலம் சுகப்பிரசவத்தை உண்டாக்கிக் கொடுத்திருக்கிறார். மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் தீராத வயிற்றுவலிக்கு நல்ல சிகிச்சை ஆகும். இப்பொழுது சொல்லப்படும் 'ஈவ் டீசிங்' பிரச்னைகளை சுலபமாகச் சமாளிக்கலாம். 'ரேய்கி' சக்தியைக் கொண்டு நம்மைச் சுற்றி ஒரு வியூகம் போல அமைத்துக் கொண்டு நம்மையே பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

இதெல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமான ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். உடம்பில் 'முனுக்'கென்று ஒரு பாகம் சிறிது வலித்தாலே முகம் வாடி விடும். அதாவது மனதை முகம் தத்ரூபமாகப் பிரதிபலிக்கும். மனதை சுத்தமாகவும், விசாலமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும். கெட்ட எண்ணங்களைத் தவிர்த்து உதவி மனப்பான்மையுடன் பாசிடிவ் திங்கிங் வேண்டும். உண்மையான பரோபகாரம் என்கிற சொல்லுக்கு அர்த்தத்தை கற்க வேண்டும்.

மனம் தெளிந்த நீரோடையாக இருக்கும் பொழுது முகம்தான் எவ்வளவு பிரகாசமாக இருக்கிறது பாருங்கள். அந்த முகத்தில்தான் எத்தனை அழகு. இயற்கையிலேயே நம் முகத்தை கவர்ச்சியாகவும், பளிச்சென்றும் வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்கிற பொழுது செயற்கை அழகை நாடுவானேன்?

ஆரோக்கியமான அம்சங்களை மன அழகு தரும் பொழுது, முக அழகுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பானேன்?

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : இயற்கை உணவு **கடைசி தேதி : 15.6.99**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உண்மையின் வருகைக்கு வந்தனம்

அன்னையைப் பற்றி, பூக்களைப் பற்றியும் ஒரு சகோதரி சென்ற இதழில் எழுதியிருந்தார். மிக்க மன அமைதியாக இருந்தது.

அதோடு, இங்கே கீழ்கண்ட ஸ்லோகத்தையும் தியானம் செய்தால் மன அமைதி கிட்டுவது நிச்சயம்.

முதலில் புரியாததுபோல இருக்கும் இந்த தியான ஸ்லோகம், போகப் போக நன்கு புரிந்து, மனதில் சாந்தியையும், எல்லாப்



பிணிகளையும் நீக்க வல்லது. நம்பிக்கையுடன், என் சகோதர சகோதரிகள் தியானம் செய்தால், எதிலும் வெற்றி நிச்சயம்.

SALUTE TO THE ADVENT OF TRUTH.

உண்மையின் வருகைக்கு வந்தனம்.

ஓ, பரம சத்தியமே, எங்கள் ஒளியின் ஒளியே, எங்கள் உயிரின் உயிரே, பேரன்பே, உலகை உய்விக்கும் நாயகனே!

உனது இடையறா சாந்நித்தியத்தை உணருமாறு நான் மேன் மேலும் விழிப்படைய அருள்வாயாக. எனது செயல்கள் யாவும் உனது நியதிக்கேற்ப அமையட்டும். உனது சங்கல்பத்திற்கும் எனது விருப்பத்திற்கும் எவ்வித வேறுபாடும் இல்லாமலிருக்குமாறு அருள். எனது மனத்தின் பொய்மையுணர்வினின்றும் அதன் எண்ணற்ற மாயத் தோற்றங்களினின்றும் என்னைப் பெயர்த்தெடுப்பாயாக. எனது உணர்வு அந்த ஏக வஸ்துவின் பேருணர்வுடன் ஒன்றுமாக, ஏனெனில் அதுவன்றோ நீ!

இலக்கை அடையும் உறுதி என்னுள் பிறழாது நிற்க அருள். சோர்வையும் சோம்பலையும் உதறித் தள்ளவல்ல திண்மையையும் ஆற்றலையும் தீரத்தையும் எனக்கு அளிப்பாய்.

தூய விரக்தியின் அமைதியை எனக்குத் தந்தருள். உனது சாந்நித்தியத்தை உணரச் செய்யும் அந்த அமைதியை, நடுத்தாட்கொண்டு நீ புரியும் செயலைப் பயனுறச் செய்யும் அந்த அமைதியை, அஞ்ஞானத்தையெல்லாம்– தீய எண்ணங்களையெல்லாம் வென்றிடும் அந்த அமைதியை எனக்குத் தந்தருள்.

பரம்பொருளே, உன்னை வணங்கி வேண்டுகிறேன். இந்த வரம் நீ தந்தருள்; எனது சர்வாங்கமும் உன்னோடு ஒன்றுமாக. உன்னை உணரும் பேரனுபவத்தை முழுவதுமாய் அறியவல்ல அன்புக் கனலாக மாத்திரமே நான் ஆகுமாறு வரமளிப்பாய்.

– ஸ்ரீ அன்னை.

தொகுப்பு: வித்யா

உலகத்திற்கே நாயகியான அம்பாளை ஆத்மார்த்தமாக பூஜிப்பவர்களைப் பார்த்தாலே அழகாக இருப்பார்கள். காரணம் 'அழகு வெள்ளத்தி'னைப் ('ஸௌந்தர்ய லஹரி' அல்லவா அவள்) பூஜித்துப் பூஜித்து அவர்களே அழகாக மாறி விடுகிறார்கள். எதை எப்போதும் நினைக்கிறோமோ அதுவாகவே ஆகிவிடுவோம் என்பது இன்றைய விஞ்ஞானிகளே ஒப்புக் கொள்கிறார்களே!

அப்பேர்ப்பட்ட மன, உடல், ஞான அழகைத் தரும் அம்பாளை ஸ்ரீசக்ர பூஜை, நவாவரண பூஜை செய்து வழிபடுவது மிகவும் விசேஷம். அதனைப் பற்றி விரிவாக எழுதுகிறார் ஸ்ரீபரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்—

ஸ்ரீ வித்யா சாம்ராஜ்யம் பராசக்தியைப் பூஜித்தவர்களுக்குக் கிடைக்கும் உத்தம பதவி. பராசக்தியை பூஜிப்பதே சாம்ராஜ்ய பதவிதான். பராசக்தியைப் பூஜிப்பதற்குக் கொடுத்து வைக்க வேண்டும்.

மலர் கொண்டு ஆராதிப்பது, நமஸ்காரம் செய்வது, மந்திரம் ஜபிப்பது, யாகம் செய்வது. இப்படி பல விதத்தில் ஆராதனைகள் இருந்தாலும், பராசக்தியை எப்போதும் இடைவிடாமல் துதிப்பது சிறந்த ஆராதனையாகும். பக்தியால் உருகி உள்ளமெல்லாம் நிறைந்து ஆனந்தப் பெருக்கால் அன்பு ஊற்றெடுக்க, அன்பே நிறைந்த நிலையில், அவளையே அன்பாக வரித்து தியானிப்பது உயர்ந்த உபாசனையாகும். இதை மானஸ பூஜையென்றும், தொடர் தியானம் என்றும் ஆன்றோர்கள் கூறுவர்.

நவாவரண பூஜை - இதனை மகாயாகம் என்பர். ஸமஸ்தமான ஸ்ரீநகர, ஸ்ரீசக்ர சக்திகளை ஆவாஹனம் செய்து, அர்ச்சித்து, அர்ப்பணம் செய்து வழிபடுவது.

நவாவரண பூஜை செய்ய தனி ஒரு நபரால் பெரும்பாலும் முடிவதில்லை. கூட ஒத்தாசை செய்ய ஒருவர் வேண்டியுள்ளது. நம்மைக் காட்டிலும் நமக்கு ஒத்தாசை செய்பவர் பக்தியோடு சிரத்தையோடு, பிரியத்தோடு இருந்தால் செய்கின்ற பூஜையில் முழு நிறைவு ஏற்படும். நவாவரண பூஜையே ஸாம்ராஜ்யம் தரும் பூஜையாகும்.

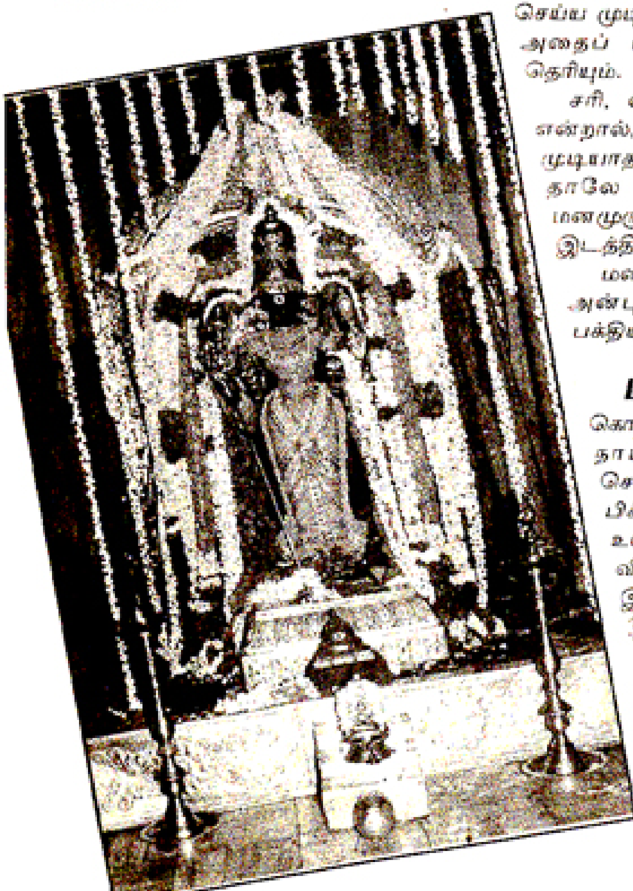
சாம்ராஜ்ஜியதேவியான பராசக்தியையே பூஜிக்கும்போது நாட்டை ஆளும் ஆளுமை பதவியும் துச்சமாகி விடும். நாட்டை ஆண்டுவிடலாம். நவாவரண பூஜையை செய்ய முடியாது. நவாவரண பூஜையின் மகத்துவம் அதைப் பற்றி உணர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும்.

சரி, எளியவர்கள் எப்படி பூஜிக்க முடியும் என்றால், இதை தரிசித்தாலே போதும். அதுகூட முடியாதவர்கள், நெக்குருகி பிரார்த்தனை செய்தாலே போதும். அன்பின் நெகிழ்ச்சியால் மனமுருகி நினைக்கும்போது பராசக்தி அந்த இடத்திலே வந்து விடுகிறாள்.

மணமென்னும் மலரை அவள் பாதங்களில் அன்புடன் ஸமர்ப்பித்தலே உண்மையான பக்தியாகும்.

மலர்ந்து மணம் வீசும் மலர்கள், வைத்துக் கொண்டு பராசக்தியின் எதிரில் நாம் அமர்ந்து, நாமாவளியை மிகுந்த பிரேமையோடு சொல்லி - அவள் பாதகமலங்களில் சமர்ப்பிக்கும்போது - இதைவிட பிரம்மானந்தம் உண்டா? இது இந்த ஜன்மத்தில் கிடைத்து விட்டதே இதைவிட பேரானந்தம் உண்டா? இதை மறுபடி செய்யச் செய்கிறாளே இதைவிட ஆனந்தம் உண்டா?

பராசக்தியை அலங்காரம் செய்து



அவள் ஓர்



அழகு வெள்ளம்!

ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

பார்ப்பது - பூக்கள் தொடுத்து மாலைக்கட்டி, மாலையைச் சார்த்தி அழகு பார்ப்பது, பொன்னகை மற்றும் முத்துமாலைகளைக் கோர்த்து அவள் திருமார்பில் சார்த்தி மகிழ்வது, வாசனை திரவியங்களை தெளித்து இன்புறுவது, வித விதமாக நைவேத்யங்கள் செய்து பராசக்திக்குப் படைத்து அதை உண்ணுவது...

கனிவர்க்கத்தால் அபிஷேகம், பழச்சாற்றினால் அபிஷேகம், செந்தூரத்தால் அபிஷேகம், சர்க்கரையால் அபிஷேகம், பாலும், தயிரும் வெண்ணெயும், தேனும் கொண்டு அபிஷேகம் செய்து பார்ப்பது. மறுபடி பட்டுசார்த்தி, பராசக்திக்கு சாம்பிராணிப் புகை போட்டு அவள் திருமேனிக்குக் காண்பிப்பது, பராசக்திக்கு தாம்பூலம் மடித்துக் கொடுத்து

''அம்மா! ஏற்றுக் கொள் இதனை''

யென்று கண்ணீர் மல்க கொடுப்பது, ஆரத்திக் காண்பித்து கண்ணேறு கழிப்பது, வலம் வந்துத் தொழுவது, விழுந்து விழுந்து நமஸ்காரம் செய்து பிரியாமல் பிரிவது, பார்த்த அலங்காரம்தான், மறுபடி இப்போது எப்படி பராசக்தி யிருக்கிறாள் என்று மறுபடியும் திரை விலக்கிப் பார்த்து ஆனந்திப்பது.

மறுநாள் காலை நிர்மால்யம் களைந்து, பராசக்தியும் நாமும் தனியாக பேசுவதுபோல் உணர்வது, நமக்கு அவள்தான், அவளைக் காட்டிலும் நம்மை ரக்ஷிக்கும் கண்கண்ட தெய்வம் எவர் என்று அவள் அங்கமெல்லாம் தொட்டுத் தொட்டு கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு வணங்குவதைக் காட்டிலும் வேறெங்கே ஆனந்தம் உள்ளது?

பிரம்மானந்தமும், பேரானந்தமும் இதுதானே. பார்க்காத ஒன்றை எப்படி வர்ணிப்பது? பராசக்தியின் பூஜைதானே பிரத்யக்ஷ பிரம்மானந்தம். இப்படி நம்மை வளர்த்துக் கொண்டால் உலகம் நமக்கு வசியமாய் விடும். எல்லாம் பிரியமாகிவிடும். வேறெதிலும் கவனம் சிதறாது. எதைக் கண்டும் மனம் பதறாது. எதுவும் நம்மை ஈர்க்காது. இதுவரை சிறு சிறு சுகம் அளித்தவைகூட நம்மை கவராது. இத்தனை நாள்

நம்மைக் கவர்ந்தவைகளைக்கூட வெறுக்கத் தோன்றும். மெல்ல மெல்ல பராசக்தி நமக்கு அந்தத் தெளிவைத் தந்து விடுவாள்.

நீண்டு பரந்து விளங்கும் பதினான்கு உலகங்களும் ஒரு சக்தியின் இயக்கத்தின் காரணமாய் இயங்கி வருகிறது. அந்த சக்தி காற்றாகவும், மழையாகவும் வெப்பமாகவும், ஒளியாகவும், நெருப்பாகவும், பல்வேறு வடிவங்களில் இவ்வுலகை ரக்ஷித்துக் கொண்டிருக்கிறது. சக்தி இல்லையேல் எந்த உலகமும் இயங்க முடியாது.

பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்ரன் ஆகிய மூவரும் அசுரர்களை வதம் செய்ய முடியாமல் தவித்த போது, தானே அவர்களை சம்ஹாரம் செய்திட நினைத்து முத்தேவர்களின் பெண் சக்திகளாய் ப்ராம்ஹி, வைஷ்ணவி, மகேஸ்வரி என்ற சக்தி ஸ்வரூபங்களைப் படைத்து, மிகவும் அரிய வரங்களை பிரம்ம தேவனிடமிருந்து தம் தவத்தினால் பெற்று, உலக ஜீவராசிகளையும் முனிவர்களையும் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்த சண்டன், முண்டாசுரன், தாருகன், மஹிஷாசுரன் போன்ற கொடிய அசுரர்களை அழித்து இவ்வுலகைக் காத்துப் பேரருள் புரிந்தது அம் மஹாசக்தியே.

அந்த சக்தியே இந்த புவனங்களைப் படைத்து, அதன் காரண காரியங்களைச் சிருஷ்டி செய்து எல்லா உயிர்களையும், செய்தனைக் காத்திடும் தாய் போலக் காப்பாற்றி வருகிறது. பிரம்ம லோகத்திலும் மேலானதும், சர்வ லோகங்களினும் மிகவும் சிறப்பு பெற்றதும், மனத்தால் வரிக்கப்பட்டதுமான ஸர்வ லோகம் என்ற மணித்வீபத்தில் வாசம் செய்யும் பராபட்டாரிகையான, புவனமாதா - தேவியாவாள்.

சர்வ லோகங்களையும் காத்து, அருள் பாலிக்கும் ஜகன்மாதாவை எவ்வாறு பூஜிப்பது? மனத்தில் பக்தியும், செய்யும் கார்யத்தில் ஒருமைப்பாடும் கொண்டு, தேவியின் சிந்தனையல்லாது வேறெதையும் மனத்தில் கொள்ளாது, பூஜை செய்தால் நமக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும். நாம் எடுத்த செயல்களில் எந்த விதத் தடையுமின்றி வெற்றி கிடைத்திட ஆனை முகத்தவனை முதலில் வேண்டிக் கொண்டு, சங்கல்பம் செய்து பூத சுத்தி, ஷடங்க ஸ்தாபனம் மாத்ருகா ந்யாசம் செய்து கலசத்தில் சுத்தமான நீரினை எடுத்து கையில் இருத்தி,

"கங்கேச யமுனேசைவ கோதாவரி சரஸ்வதி நர்மதே சிந்து காவேரி ஜலேஸ்மின் சந்நிதம் குரு"

என்ற ஸ்லோகத்தினைக் கூறி அக்கலச நீரையே கங்கையாகவும், யமுனையாகவும், கோதாவரி, காவேரி போன்ற புண்ணிய நதிகளின் தீர்த்தங்களாகவும் கொண்டு அதனைப் பூஜைக்குரிய பொருள்களின் மேல் ப்ரோக்ஷணம் செய்ய வேண்டும்.

நமக்கு வாழ்வில் அஞ்ஞானத்தினை நீக்கி ஞானத்திற்கு வழி கோலுபவர் குரு. குருவின் திருவருளன்றி எந்த ஒரு செயலையும் செய்யக் கூடாது. அது முழுமை பெறாது. தேவியே குரு வடிவமாக இருக்கிறாள். மானிடப் பிறப்பில் மனிதனைத் தானே குருவாகக் கொண்டு ஞானம் பெற வேண்டும்? குருவைக் காண்பதெப்படி? நல்ல சிந்தனையும் பக்தியும் கொண்ட ஒருவர்க்கு தேவியே சிறந்த குருவைக் காணும்படிச் செய்து, அவர்தம் அருளைப் பெற்றிடச் செய்திடுவாள். அந்த குருவினிடத்தில் தானே உயிராய் இருந்து தம்மை நாடி வருபவர்க்கு நல்வழி காட்டிடுவாள். ஞான விளக்காய்த் திகழும் குருவினிடமிருந்து பூஜை முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டு, பூஜையைத் தொடங்கு முன் குருபாத சேவை செய்து தேவி பூஜையை, செய்வதற்கு அனுமதியும், அவர்தம் திருவருளையும் வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

சத் குருவின் அனுக்ரஹத்துடன் தேவியை மனத்தில் ஆராதித்து துதித்து மணித்வீப மண்டபம் போல் அழகிய மண்டபம் அமைத்து அதில் பீடத்திற்கு பூஜை செய்து சக்தி பீடமமைத்து சர்வ லோகங்களையும் காத்து ரக்ஷிக்கும் புவனேஸ்வரியை அங்கு வந்த மருமாறு வேண்ட வேண்டும். மங்களகரமானதும், புண்ணியமானதுமான கங்கை நீரால் முதலில் அபிஷேகம் செய்து, சுத்தமான



சிறிய (பிளாஸ்டிக்) பாலிதின் கவரில் பஞ்சிங் மெஷினில் ஐந்து அல்லது ஆறு ஓட்டை போட்டுவிட்டு மருதாணிப் பூக்களை அதில் போட்டு ஸ்டேபிள் செய்துவிட்டு துணிகளுக்கு இடையில் வைத்து விட்டால் 'கம்' என்ற மணத்துடன் இருக்கும்.

— ஆர். பத்மா

நல்லெண்ணெயை அங்கமெல்லாம் பூசி, வாசனைப் பொடி கொண்டு, அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும்.

பசும்பால், தயிர், நெய், தேன், இளநீர், மஞ்சள் பொடி, அரிசி மாவு போன்ற மாவு வகைகள், பச்சிலை, வெட்டிவேர் மூலிகைகள், கரும்பு, மாம்பழம், திராட்சை, அன்னாசிப் பழம், சாத்துக்குடி போன்ற பழ ரஸங்களாலும், பச்சைக் கற்பூரம், அகில், குங்குமப் பூ, கஸ்தூரி, சந்தனமாகிய வாசனைத் திரவியங்களாலும், திராட்சை, முந்திரி, அக்ரூட் போன்ற உலர்ந்த பழங்களாலும், சர்க்கரை, கேஸரி, பாயசம், அன்ன பூரணிக்கு அன்னத்தினாலும் உலகங்களைப் படைத்த ஜகன்மாதாவிற்கு லட்டுகளினாலும் அபிஷேகம் செய்ய வேண்டும். அபிஷேக காலத்தில் வேத பாராயணமும், வாத்தியங்களையும் இசைக்க வேண்டும்.

அன்னையைப் பட்டு வஸ்திரம் கொண்டு மென்மையாகத் துடைத்து, சாம்பிராணி தூபம் ஏற்றி வழிபட வேண்டும்.

வைடூர்யத்தினலான தோள் வளையை அணிந்தவளும், சுக்ர நட்சத்திரனைப் போன்ற ஜ்வலிக்கும் மூக்குத்தி அணிந்தவளும், நல்ல முத்துகளைக் கொண்ட அணிகலனைக் கழுத்தில் அணிந்தவளும், ரத்தினங்கள் பதித்த கிரீடத்தினைத் தலையில் சூட்டிக் கொண்டு, மாணிக்கக் கற்களினாலான மோதிரங்கள் விரல்களில் அணிந்து கொண்டவளும், ரத்தினங்களாலான குண்டலங்களைத் தம் காதில் அணிந்து கொண்டவளும் பிறைச் சந்திரனைத் தன் தலையில் அணிகலனாகக் கொண்டவளும், கோடி மன்மதனுக்குச் சமமான பேரழகு வாய்ந்தவளுமான தேவிக்கு அலங்காரம் செய்து நெற்றியில் கஸ்தூரிப் பொட்டிட்டு அழகுக்கு அழகு சேர்க்க வேண்டும்.

சர்வாலங்காரத்துடன் அழகுத் திருக்கோலத்தில் எழில் சிந்தும் புன்னகையுடன், அருட்காட்சி தரும் அன்னையை மூன்று பாகமாக உள்ள வில்வம், நறுமணமுள்ள ஜாதி, ரோஜா, மல்லிகை, முல்லை, அரளி, வெண் தாமரை, மருக்கொழுந்து, சாமந்தி போன்ற மலர்களினால் மந்திர உச்சாடனத்துடன் ஆயிரமாயிரம் திரு நாமாக்களினால் பக்தியோடு அர்ச்சனை செய்திட்டால் சகல விதமான பாக்கியங்களும் கிடைக்கப் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அகில், சந்தனம், குங்கிலியம் கொண்டு தூபம் காட்டி, அன்னம், நெய், பால், தேன், பாயசம் பல்வேறு வகையான சமைத்த காய்கறிகள், தேனில் தோய்த்த பலாச்சுளைகள், லட்டு, அதிரசம், அப்பம் போன்ற அறுசுவை கொண்ட உணவினை அன்னபூரணிக்கு ஆத்மார்த்த சுத்தியுடன் நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். கூஜாவில் தந்து பச்சைக் கற்பூரம்,



இட்லிக்கு மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து குழைக்கும்போது ஆறிய நீர் சிறிது கலந்து தடவினால் இட்லி ஊறிக் கொண்டு மெதுவாக இருக்கும்.

— ஆர். பத்மா

ஏலக்காய், நல்ல இளம் வெற்றிலையை எடுத்து அதில் வைத்து தாம்பூலம், தயாரித்து சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

சரஸ்வதி தேவியின் கையிலிருக்கும் இன்னிசை தரும் வீணை, சுக ராகம் இசைக்கும் வயலின், மிருதங்கம், தபேலா, தவில், துந்துபி போன்ற தாள வாத்தியங்களுடன் அமுதூறும் மோகனமான நற்கீதங்களைப் பாடி அன்னையை மகிழ்வித்து வெண்சாமரம் வீசி, ரிக், யஜுர், சாம, அதர்வண வேத கோஷங்களுடன், அபிராமி அந்தாதி, ஸௌந்தர்யலஹரி, முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர் இயற்றிய பக்தி ரஸமான, சங்கீதத்தைப் பாடி அம்பிகையைப் பலமுறை வலம் வந்து அவள் திருப்பாதங்களை பக்தியோடு நமஸ்கரித்தால், சரணடைந்திட்டால் பிரம்மாதி தேவர்களும் வழிபட்டு அருள் பெற்ற லோக மாதாவான, ஸ்ரீ மத்ஸிம்மாசனேஸ்வரி, ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி, தேஜோமயமான ரூபத்துடன் கருணையோடு தம்மைப் பூஜிக்கும் பக்தர்க்கு காட்சி தருவாள்.

எந்தெந்த அபிஷேகம் செய்தால் எத்தகைய பலன் கிடைக்கும்?

சர்வலோக வசங்கரியான சங்கரிக்கு கரும்புச்சாறு கொண்டு அபிஷேகம் செய்தால் நாம் இன்னொரு தாயின் கர்ப்பத்தில் மீண்டும் பிறந்து இவ்வுலகில் அல்லாடும் அவசியம் ஏற்படாமல் இப்பிறவியே கடைசியாகக் கொண்டு மோக்ஷமடையலாம். மாம்பழச் சாறு கொண்டு அபிஷேகம் செய்திட சர்வமங்களம் உண்டாகும். திராட்சை, அன்னாசிப் பழத்தில் எத்துணை சிறு சிறு அணுக்களான நுண்ணிய பழங்கள் உள்ளனவோ அத்தனை காலம் தேவியின் இருப்பிடமான ஸ்ரீ நகரத்தில் தங்கள் பிள்ளைகளோடு வாழும் பாக்கியம் கிடைக்கும்.

குங்குமப்பூ, வாசனைத் திரவியங்களால் அபிஷேகம் செய்தால் எப் பிறப்பிலும் செய்த பாவங்கள் அனைத்தும் நீங்கி பாப விமோசனம் ஏற்படும். பால் கொண்டு அபிஷேகம் செய்திட பாற்கடலில் இருக்கும் பாக்கியம் கிடைக்கும். தேன், நெய், சர்க்கரை முதலானவற்றால் அபிஷேகம் செய்ய பாற்கடலில் அந்தந்தக் கடல்களுக்குத் தலைவனாக இருந்து ஆட்சி செய்யலாம். ஆயிரம் கலசங்களில் வேத மந்திரங்களைக் கூறி ஜபித்து அவற்றினைத் தூய வெண்ணிறமுள்ள வலம்புரிச் சங்கினால் அபிஷேகம் செய்தால், எடுத்த இப்பிறவியில் மட்டுமல்லாமல் இனி வரும் பிறவிகளிலும் இன்ப நிலையை மேற்கொள்ளலாம்.

பட்டாடைகளையும், தங்க, வைர, நவரத்தினங்களாலான நகைகளைச் சமர்ப்பித்தால் குபேர சம்பத்து கிடைக்கும். அழகுற அலங்காரம் செய்து அன்னைக்குக் கஸ்தூரிப் பொட்டிட்டு, பாதத்தில் சிந்தூரம் சமர்ப்பிக்கும் ஒருவர்க்கு இந்திர லோகப் பதவி கிடைக்கும். பட்டுத் துணியால் நெய்த அழகான முத்துகள் பதித்த ஆடையைக் கொண்டு அன்னையை அலங்கரித்தால் வருண பகவானின் கருணைக்குப் பாத்திரர்களாகி வாயு லோகத்தில் வசிக்கும் பெரும்பேறு கிடைக்கும்.



வெளியூர் பயணத்தின்போது உணவுப் பொட்டலங்களைக் கட்டி விட்டு எந்தவேளைக்கு எடுக்க வேண்டியது என்பதை ஸ்கெட்ச் பென்னால் ஒரு ஓரத்தில் எழுதி விட்டால் அந்தவேளை எடுத்து சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம். எல்லாப் பொட்டலங்களையும் பிரித்துப் பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

- ஆர். பத்மா

அர்ச்சனையால் என்ன புண்ணியம்?

தேவி பூஜையை நாம் பக்தியோடு செய்ய வேண்டும். மலர் ஒவ்வொன்றையும் அன்னையின் பாதார விந்தத்தில் திருநாமாவினைச் சொல்லி சமர்ப்பிக்க வேண்டும். அழுகிய மலர்களைப் போடக் கூடாது. மலர்களைப் பிய்த்துப் பிய்த்துப் போடக் கூடாது. ஒரே மணமுள்ள ஒரே ஜாதி மலர்களைக் கொண்டே ஒவ்வொரு நாளும் பூஜை செய்ய வேண்டும். செய்யும் பூஜையை ஏற்றுக் கொண்டதற்கு மிகப் பெரிய சாட்சி நாம் அவளுக்கு அடுத்த தினம் பூஜை செய்யும் பாக்கியம் நமக்குக் கிட்டுவதே.

பூஜை செய்வதால் என்ன பயனென்றால் அம்பாளைப் பூஜை செய்வதே இப் பிறப்பின் பெரும்பயனாகும். இவ்வாறு பக்தியோடு மன ஒருமைப்பாட்டோடு மலர் கொண்டு அன்னையைப் பூஜிப்பதால் நமக்கு கயிலாய நாதரின் இருப்பிடமான கயிலையில் சென்று வாழும் பாக்கியம் கிடைக்கிறது.

வில்வ இலைகளால் பூஜை செய்தால் வாழ்வில் துன்பத்தையே சந்திக்க நேராது. குருக்கத்தி மலர் கொண்டு பூஜித்தால் பிரம்ம தேவனின் அருள் கிட்டி வேண்டிய வரமனைத்தும் பெறலாம். ஜாதி மல்லிகைப் பூவை மிகுந்த வாசமுடைய அஷ்ட கந்தம் கலந்து நூறு ஸஹஸ்ரநாமம் சொல்லி அர்ச்சனை செய்தால் பிரம்ம தேவனுக்கு ஈடான பதவி கிடைக்கும்.

தாமரை மலர் கொண்டு ஆயிரம் நாமம் சொல்லி அர்ச்சனை செய்தால் அம்பிகையின் திருவடித் தாமரையில் இருக்கும் பாக்கியம் கிடைக்கிறது. தூப தீபங்களைக் கொண்டு ஆராதனை செய்தால் மூன்று லோகங்களிலும் வாசம் செய்யும் பாக்கியம் உண்டாகும். ஜோதிர்மயமான கற்பூரத்தினை "ஓம் ஓம்" என்று மணிகள் ஒலிக்க 'ஹ்ரீம் ஹ்ரீம்' என்று மந்திரங்கள் ஜபித்து அன்னைக்கு சமர்ப்பித்தால் மிகவும் தேஜோமயமான ஒளி நிறைந்த இவ்வுலகைத் தன் ஒளியால், மித வெப்பத்தால் ஆட்சி செய்யும் சூரிய பகவானின் இருப்பிடத்தில் இருந்து வாழும் இன்பநிலை கிடைக்கும். செவ்வரளி மலர் கொண்டு அர்ச்சித்தால் பெருஞ்செல்வம் கிட்டும்.

இவ்வாறு பல்வேறு விதமான மலர்களால் பராபட்டாரிகையான புவனேஸ்வரியைப் பூஜிக்கும் ஒருவன் வாழ்வில் மேன்மையான வாழ்வெய்தி கடைசியில் தேவியின் மலர்ப் பாதங்களில் சரணடைவான். எல்லையில்லாத ஆனந்த சுவர்க்க நிலையை அடைந்து மகிழ்வான்.

இதுவரை பொதுவான பூஜையைப் பற்றி அறிந்தோம். அடுத்து ஸ்ரீசக்கரம், நவாவரணம் பற்றி அம்பிகையின் அருளால் அறிவோம்...

ராஜ் T.V-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

2-6-99, 9-6-99 புதன் மாலை 6.30 மணிக்கு

பெரும்பாலான நோய்களுக்கு அடிப்படை காரணம் என்ன என்பதை யாரும் புரிந்துகொள்வதில்லை. தவறான உணவு பழக்கங்கள், ஒழுக்கக் குறைவு, செய்கிற தொழில்கள், சுகாதாரக் கேடு போன்றவை காரணமாகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் தொற்றுக் கிருமிகளே (Infections) காரணம் என்று நினைக்கிறோம். இன்னும் சாப்பிடும் பலவித மருந்துகளும் காரணம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இவைகளைத் தெரிந்து கொண்டால் நோய்கள் வராமலேயே தடுத்துக் கொள்ள முடியும். வயிற்று நோய்கள் மற்றும் தலை நோய்கள் (அலர்ஜி நோய்கள்) பற்றிய விஞ்ஞானபூர்வமான விளக்கம்!

படித்தவர்கள், பாமரர்கள், எல்லா மருத்துவ துறையிலும் ஆர்வமுள்ளவர்கள், மாணவர்கள், கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள், சித்தர் மருத்துவத்தின் பெருமையை அரைகுறையாக மட்டுமே தெரிந்திருப்பவர்கள், முக்கியமாக மனித குலத்தை பெற்று வளர்த்து உருவாக்கும் பெண்கள் அனைவரும் அவசியம் காண வேண்டிய நிகழ்ச்சி.

வழங்குபவர்:

'சித்தர் சிரோன்மணி' **Dr. S. ஜெயராம்,** M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

'வேலாண்டி சித்தர் என்ற மகானின் 182 ஆண்டு குரு பரம்பரையில் வந்தவர். ஜோதிடம், மந்திரம், ஔஷதம், கல்பம், ஞானம், யோகம், ரசாயனம் ஆகிய நம் நாட்டு மற்றும் மேலைநாட்டு, சித்தர் அருங்கலைகளில் ஆராய்ச்சி உடையவர். 3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், ஹிந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பண்மொழிப் புலவர்!



நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396 E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

உடலுக்கு உணவு - நோய்க்கு மருந்து!

என் சிரிப்பின் ரகசியம்
எங்கம்மா தினமும் தரும்
பால்-பாசம்-பிங்கு

"வயிற்றுத் தொல்லை இனி எனக்கு இல்லை"

குழந்தை அடிக்கடி ஏன் அழுகிறது?
வயிற்றுத் தொல்லை அதற்கு ஒரு காரணமா?
குழந்தைக்கு தினமும் தந்திடுங்கள் பிங்கு கிரைப் வாட்டர். வயிற்றுத் தொல்லையிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கபாதுகாப்பான வழி பிங்கு.
சர்வதேச தரம் வாய்ந்த பிங்கு, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு, ஆயுர்வேத முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. வெளி நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது.
குழந்தை ஆரோக்கியமாக சிரித்து விளையாட தினமும் கொடுங்கள் பிங்கு.



100% ஆயுர்வேத

பிங்கு
கிரைப் வாட்டர்
சர்வதேச தரம் கொண்டது

அஜந்தா ஃபார்மா லிமிடெட், மும்பை - 400 067.
சென்னை கிளை: No. 1, சுப்ரமண்ய குருக்கள் தெரு, R.A. புரம், சென்னை - 600 028, போன்: 4940946

Anugrah 2682 A / 99

சொல்லவிரும்புகிறோம்

☐ காய்கறியா வேண்டவே வேண்டாம் என தலைப்பைப் பார்த்ததும் காய்கறி இல்லாமல் சமைப்பது பற்றிக் கூறியிருக்கிறீர்கள் என நினைத்துப் படித்தால் நன்றாக ஏமாற்றிவிட்டீர்களே. காய்கறியின் அவசியத்தை விளக்கியதுடன், வெந்தயக்கீரை சாதம், ரொட்டி, முட்டை கோஸ் சப்பாத்தி போன்றவற்றையும் கூறி அசத்திவிட்டீர்கள்.

சிதம்பரம். ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

☐ பொதுவாகவே நம்முடன் ஒட்டிக் கொண்டுள்ள, நாம் அன்றாடம் சாதாரணமாக நினைத்து வழக்கப் படுத்திக் கொண்டிருக்கும் குறைகளை நிவர்த்தி செய்தாலே அனுகூலம் உண்டு என்பதை உணர்த்திய 'இது தான் மனம்!' கட்டுரை என்னைக் கவர்ந்தது. மேலும் 'அச்சம் தவிர்' சிறப்பிதழின் ஒவ்வொரு பக்கமும் வெகு உபயோகமானதாக இருந்தது.

சென்னை - 89. பூங்கோதை ஏழுமலை.

☐ குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதோர் 'மாற்று முறைகள்' மூலம் குழந்தைப்பேறு அடையலாம் என்பதற்கு, அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதமாக, திருமூலரின் அற்புதமான பாடல் வரியை மிகப் பொருத்தமாக எடுத்துக்காட்டி, விளக்கமளித்துள்ள டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் அவர்களைப் பாராட்ட வார்த்தை இல்லை.

நெய்வேலி - 3. ப. உத்தண்டராமன்.

☐ ரத்தமும் சதையும் நன்றாக இருந்த காலத்தில் மனைவியைப் போட்டு வறுத்து எடுத்துவிட்டு அது கண்டிப் போய், மனைவியையும் இழந்து, மருமகள் கையை எதிர்பார்க்கும் நிலையில் தனது ஈகோவை விட வேண்டி வரும்போது தனது பழைய கால வீராப்பினை எண்ணி வருத்தப்படவும், வெட்கப்படவும் வேண்டியதிருக்கும் என்று அழுத்தம் திருத்தமாகக் கூறிய சிறுகதை 'சாத்வீகி'.

திருப்பரங்குன்றம். டி.எஸ். பார்வதி.

☐ கிரண் பேடி இந்த பெயரைக் கேட்டாலே, மனத்தில் தன்னம்பிக்கை, விடா முயற்சி, துணிவு, நேர்மை துளிர்ப்பது நிச்சயம். இந்திய காவல் துறையின் முதல் ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி என்ற பெயர் பெற்ற இவர் திஹார் சிறைச்சாலையில் செய்த புரட்சி கண்டு அனைவரும் மூக்கின் மீது விரலை வைத்தனர். சிறைக் கைதி களை இவர் நடத்திய விதம், காட்டிய கருணை எந்த காவல் துறை அதிகாரியும் செய்யாதது. தியானம், யோகா இவருக்கு கை கொடுத்தது எனில் மிகையே இல்லை. நேர்மையாக பணி செய்வதால், பல இடங்களுக்கு மாறுதல் ஆனபோதும், ஆங்காங்கே தமது தனி முத்திரையை பதித்திட்ட வித்தகர் ஆவார். காவல் துறை இவரால் பெருமைப்படுகிறது.

குன்னூர் - 1. கோமதி அனந்தமணி.

☐ "அச்சம் தவிர்" என்கிற தலைப்பில் வந்திருக்கிற எல்லா கட்டுரைகளுமே பெண்களுக்கு நன்மை பயக்கும் தேர்ந்தெடுத்த கட்டுரைகள். "சாகும் போது கூடவா அடிமைகளாக சாவது" என்கிற கட்டுரை பெண்களின் கோழைத்தனத்தைச் சாடி வீறு கொண்டெழச் செய்வது நிச்சயம். மன உறுதியையும், உடல் வலிமையையும் தொடர்ந்த பயிற்சியின் மூலம் பாடுபட்டு பெண்கள் பெற்றுவிட்டால் அவர்களிடமிருந்து அச்சம், தேவையில்லாத அச்சம் மிச்சமின்றி போய்விடும் என்பது உறுதி.

திருச்சி - 21. கே.என்.இராமகிருஷ்ணன்.

☐ நட்பு வட்டம் மாதத்திற்கு மாதம் பெரிதாகி வருவது குறித்து மிக்க மகிழ்ச்சி! பலதரப்பட்ட கருத்துக்களை குறித்தும் முழுமையான எண்ணங்களை ஒரு சகோதர பாவத்துடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பகுதியாக அமைந்துவிட்டது இதன் தனிச் சிறப்பு. கேள்வி - பதில் பகுதியாக இதனை ஆரம்பித்திருந்தால் இத்தனை சிறப்பாக அமையுமா என்பது ஐயமே! ஆரங்கள் இன்னும் பெரிதாகட்டும்; வட்டங்கள் பெரிதாகட்டும்!

பாண்டிச்சேரி - 4. பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்.

☐ ஸ்ரீ அன்னையும், மலர் வழிபாடும் என்ற அருணா சுரேஷ் அவர்களது கட்டுரையை படித்ததும், ஒரு கணம் மெய்சிலிர்த்துப் போனேன். மலர்கள் பலவற்றைக் கொண்டு செய்யப்படும் ஆராதனைக்கும் வெவ்வேறு பலன்கள் உண்டு என்ற உண்மையை உணர்ந்து கொள்ள கட்டுரை பெரிதும் உதவிகரமாக இருந்தது.

தோட்டக்குறிச்சி. கலைச்செல்வி வளையாபதி.

☐ பதப்பட்டு, செட்டில் ஆவது என்பது பொருட்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் மனித வாழ்க்கைக்கும்தான் என்பதை விடு கட்டுவதில் ஆரம்பித்து வாழ்க்கை முறையில் செட்டில் ஆவது வரை பொருத்திக் காட்டிய ஆசிரியரின் 'சில வார்த்தைகள்' இல்லறம் புகுவோர்க்கு ஒரு பால பாடம்!

சென்னை - 14. கவிஞர் அய்யாறு வாசுதேவன்.

☐ கரூர் பேருந்து நிலையத்தில் அப்போதுதான் வந்திறங்கிய மங்கையர் மலர் ஒன்றை வாங்கிச் சில பக்கங்களைப் புரட்டிக் கொண்டிருந்தேன். நடுத்தர வயதுடைய ஒருவர் என்னை ஏற இறங்கப் பார்த்தார். என் வயது 62. அவரது எண்ணத்தைப் புரிந்து கொண்ட நான், "இதில் மங்கையர்களுக்கு மட்டும் செய்திகள் தரப்படவில்லை. மனிதர்களுக்கும் பல செய்திகள் தரப்படுகின்றன" என்றேன். அவரது முகத்தில் தெளிவு பிறந்தது.

அரவக்குறிச்சி - 1. புலவர் நாகு. ஆறுமுகம்.



என்றும் இளமையாக இருக்க முடியுமா?



விந்தணு உற்பத்தியும், கருவணு உற்பத்தியும் ஹார்மோன்களால் ஆட்டுவிக்கப்படுகின்றன. கொலஸ்டிராலில் இருந்து வரும் ஹார்மோனாக இருந்தாலும், பிட்யூட்டரியின் உதவியில்லாமல் இந்த ஈஸ்ட்ரோஜன் மட்டும் தனியாக கருமுட்டையை வரவழைக்க முடியாது. கருமுட்டையை உருவாக்கும் கருப்பை பிட்யூட்டரியின் முழு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது.

நாங்கள் இந்தப் பிட்யூட்டரியைச் செயலிழக்கச் செய்கிறோம்! கருமுட்டை சரியாக உற்பத்தியாகாதபோது பிட்யூட்டரியைச் செயலிழக்கச் செய்து விட்டு, செயற்கையான ஹார்மோன்களைச் செலுத்தினால் அது பிட்யூட்டரி வேலையைச் செய்யும். அது மாதாமாதம் ஒழுங்காக கருமுட்டையை உற்பத்தி செய்யும்! ஹார்மோனை நிறுத்திவிட்டால் மீண்டும் பிட்யூட்டரி வேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடும். நவீன விஞ்ஞான அதிசயங்களில் இதுவும் ஒன்று.

ஆணிற்கும் பெண்ணிற்கும் இப்படி பிட்யூட்டரி ஹார்மோன்கள் கொடுப்பதில் வித்தியாசம் உண்டு. ஆணிற்குக் குறைபாடு இருந்தால் மட்டுமே கொடுக்கப்படுகிறது. சரியான அளவில் இருந்தால் கொடுக் கப்படுவதில்லை.

ஆனால் பெண்ணிற்கு அப்படியில்லை. பிட்யூட்டரி ஹார்மோன் கள் பலவித தேவைகளுக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது.

1) கருமுட்டையில்லாத நிலை ANOVULATION

2) கருமுட்டை குறைவாக உற்பத்தியிருக்கும்போது - வருடத்தில் 2-4 மாதம் மட்டும் உருவாகும் நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு மாதா மாதம் கருமுட்டை உருவாக வைப்பதற்கு.

3) ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முட்டைகளை உருவாக்கிக் கர்ப்பம் ஏற்படுவதைத் துரிதப்படுத்த.

4) சோதனைக் குழாய் முறையில் கருமுட்டையை சினைப்படுத்த அதிக முட்டைகளை (4க்கும்மேல்) உருவாக்கி முயற்சிக்க. இது கிட்டத்தட்ட கோழி முட்டையை அடைகாக்கும் முயற்சிக்கு ஒப்பானது. அடைகாக்க 10 முட்டைகளை வைத்தால் 4-6 தானே குஞ்சு பொரிக்கிறது. மற்றவை வீணாகிறது அல்லவா. இதே முறையில் சோதனைக் குழாயில் உருவாக்கும் போது 4-5 மட்டுமே சினைப்படலாம். மற்றவை வீணாகி விடுகின்றன.

5) கருப்பை உள்சவ்வு சரியாக வளரவும் பிட்யூட்டரி ஹார்மோன் தேவைப்பட லாம். பிட்யூட்டரி ஹார்மோன் கொடுக்கும் பொழுது என்ன விளைவுகளை எதிர்பார்க்கலாம்?

1. ஒருமுட்டை சரி யான பதத்தில் உருவாகுதல்,

2. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முட்டைகள் உரு வாகுதல்

3. முட்டை உருவாகுதலுடன் கருப்பை உள் சவ்வும் சரியாக வளருதல்

டாக்டர்
ஜெயம் கண்ணன்



4. 5-6 முட்டைகளுக்கு மேல் உருவாகுதல்
5. சில வெற்று முட்டைகளும் சில சரியான முட்டைகளும் உருவாகுதல்
6. உடையாத முட்டைகள் உருவாகுதல்
7. நீர்க்கட்டிகள் உருவாகுதல்
8. முட்டையே உருவாகாமல் இருக்கலாம்.
9. பாதி வளர்ச்சியடைந்த முட்டைகள்

முதல் 1,2,3 விளைவுகளால் பெண்ணிற்குக் கர்ப்பம் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. 2வது நிலையில் இரட்டைக் குழந்தை உருவாகலாம். 4-5 நிலையில் அதிகக் குழந்தைகள் உருவாகலாம். கருச்சிதைவும் ஏற்படலாம்.

6, 7, 8, 9 நிலைகளில் கர்ப்பம் தரிக்காமல் போகிறது. அதனால் அடுத்த மாதவிடாய் சுற்றில் மருந்தினை மாற்ற வேண்டும்.

மனித உடலில் ஒரு உறுப்பினை செயலிழக்கச் செய்து அதற்குச் செயற்கையாக மருந்துகள் மூலம் கட்டளையைக் கொடுத்து ஊக்குவிப்பது ஒருசில மணி நேரமோ, நாளோ செய்யலாம். ஆனால் நாட்கணக்கில், மாதக் கணக்கில் செய்யப்படக்கூடியது பிட்யூட்டரி சுரப்பியை செயலிழக்கச் செய்வது மட்டுமே. இதன் மூலம் ஓவரியை பிட்யூட்டரியின் கண்காணிப்பில் இருந்து மாற்றி ஊசிமூலம் தேவையான ஹார்மோன்களைக் கொடுத்து சரியான முதிர்ச்சி அடைந்த முட்டையை உருவாக்கிக் கர்ப்பத்தை உருவாக்கலாம்.

இது செயற்கை முறையில் கருதரிக்கும் விகிதத்தினை அதிகரிக்கிறது. கருச் சிதைவை தடுக்கிறது. திட்டமிட்டபடி கருவை உருவாக்க முடிகிறது. ஆணும் பெண்ணும் அவரவர் வேலைகளை இடையூறு இல்லாமல் தொடரலாம். சிகிச்சையையும் தொடரலாம். அலுப்பு ஏற்படாது.

இந்த சிகிச்சையை தொடரும்போது சிறிது அதிக செலவு ஏற்படுவதையும் இரட்டைக் குழந்தை உருவாகுதலையும் தவிர்க்க முடிவதில்லை. சிகிச்சையை நிறுத்தியபிறகு பிட்யூட்டரி தனது வேலையை எந்தத் தடங்கலும் இல்லாமல் தொடர ஆரம்பிக்கிறது.

இதைப்பற்றி மங்கையர் மலர் ஆசிரியரிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்தபோது அவர் ஒரு சுவாரஸ்யமான கேள்வி கேட்டார். "கரு முட்டையை உற்பத்திக்கு மூலகாரணமாக உள்ள பிட்யூட்டரியைக் கண்டுபிடித்து அதற்கு மாற்று ஏற்பாடு செய்கிறீர்களே! அதே போல நம் உடம்பில் வயதாவதை, செல்கள் முதிர்வதை எது கட்டுப்படுத்துகிறது? அதைக் கண்டுபிடித்தால் அதன் செயலை நிறுத்தி விட்டால் எப்போதும் மார்க்கண்டேயனாக இருக்கலாம் அல்லவா?" என்றார்.

நல்ல ஐடியாதான். ஆனால் அதை நவீன விஞ்ஞானிகள் இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்

லையே! உடம்பினுள் உள்ள எது வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது எனத் தெரியவில்லை. ஆனால் திருமூலர் போன்ற மகான்கள் கண்டுபிடித்துத்தான் 3000 வருடம் வரை வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். எதிர்காலத்தில் இதை விஞ்ஞானிகளும் சாதிக்கக்கூடும்.

அழகு ஸ்பெஷலுக்குத் திருமூலரும் வருகிறார்...!

செல்வம், புகழ், அழகு இதற்கு மயங்காதவர் யாருமே இல்லை என்ற நிலையில்தான் நாம் எல்லோரும் 2000ஐக் கடக்கிறோம். 21ம் நூற்றாண்டில் இந்த தாகம் அதிகரிக்கப்போகிறதே தவிர குறைவதாக தெரியவில்லை. ஒட்டுமொத்தமாக அழகே கூடாது என்று கூற முடியாது.

அழகுக்கு அழகு செய்வதற்கு ஒரு வரையறை உண்டு. இந்த வரையறை என்ன என்பதற்கு ஆசாரியர் ஒருவர் கொடுத்த விளக்கம் மிகப் பொருத்தமானதாகத் தெரிகிறது. அழகினை மோக அழகு, மங்கள அழகு என்று வேறுபாடுபடுத்தி அவர் கூறியது நடைமுறைக்குப் பொருத்தமானதாக தெரிகிறது.

மோக அழகினை பார்த்து ரசிக்கலாம். விமர்சிக்கலாம். ஆனால் இதனை மனம் விரும்பி ஏற்பதில்லை, இந்த அழகினை ஏற்படுத்திக் கொண்டவர்களை சமுதாயம் அதிகமாக மதிப்பதும் கிடையாது. ஆனால் மங்கள அழகினை விரும்பாதவர்களோ, பார்த்து பிரமிக்காதவர்களோ மதிக்காதவரோ, இந்த அழகு தனக்குக் கிடைக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்தித்துச் செயலில் இறங்காதவரோ இல்லவே இல்லை என்று உறுதியாக சொல்லலாம்.



பெண்களின் அழகிற்கு அழகூட்டும் முறைகளை திருமூலரும் விடவில்லை. வார்த்தைகளால் அழகு என்றால் எப்படி இருக்க வேண்டும் எனப் பல இடங்களில் கூறுகிறார்.

பெண்ணைப் பற்றிக் கூறுமிடங்களில்
"நற்கொடியாகிய நாயகி"
"மதுவக்குழலி மனோன்மணி மங்கை"
"பொற்கொடி மாதர் நல்லாள்"
"விற்கொடி மாதர்" என்றெல்லாம் கூறுவதன் மூலம் பெண் கொடி போல ஒல்லியாக பாந்தமாக இருந்தால் அழகு என்று உணர்த்தியுள்ளார்.

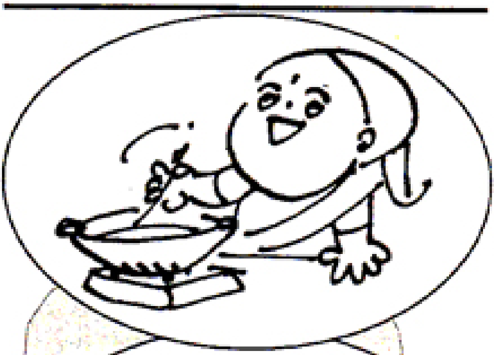
சிகையலங்காரம் பெண்ணிற்கு அழகு சேர்க்க ஒரு முக்கிய அம்சம். தலைமுடியை பற்றிக் கவலைப்படாத பெண்களே இல்லை. தலைமுடி உதிர்கிறது, வழுக்கை விழுவதைத் தடுக்க வேண்டும். நரைமுடியைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று மருத்துவரை பெண்கள் நாடுவதை இன்றும் காண்கிறோம். இன்னொரு முக்கிய நடப்பு- தற்போது தலைமுடியின் நிறத்தையும் மாற்ற விரும்புகிறார்கள். இதனையெல்லாம் அன்றே அறிந்துதானோ திருமூலர் "பொன்முடியும்" என்று கூறினார். பெண்ணின் தலையை வர்ணிப்பதற்கு

"மதுவார்குழலி, வாசநறுங்குழல், கதிர்முடி (பளபளவென்றமுடி) பூங்குழலி, கோலக்குழலி" (அலங்கரிக்கப்பட்ட) என்ற பல்வேறு சொற்களில் கூறியுள்ளார். எனவே முடி மிருதுவாக, பளபளப்பாக, அழகுபடுத்தப்பட்டதாக வாசனைப் பூக்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டதாக இருக்கலாமே தவறில்லை.

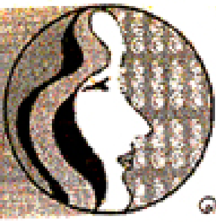
அடுத்தபடி புருவம், கண் இவற்றில் நாம் அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறோம். அழகு நிலையங்களில் புருவத்தை பெரிதாக வில்லாக வளைக்கிறார்கள்.

"கோலக் குழலி, குலாய புருவத்தாள், நீலக் குவளை மலரன்ன கண்ணினாள்" வளைந்த குவிந்த (குலாய) புருவமும், கறுப்பு நிறக் கண்ணாம் பெண்ணிற்கு ஏற்றவை என்றது மட்டுமல்லாது, கண்ணுக்கு மையிடுதல் தவறில்லையே என்று கருதும் வகையில் "மையிட்ட கண்ணாளும்" என்று வர்ணிக்கிறார்.

செம்பவளத்திருமேனி 'குவிமுலை மங்கை' என்று வர்ணிப்பதன் மூலம் பெண்ணிற்கு திரண்ட மார்பு அழகு சேர்ப்பதை உணர்த்து



கொத்தவரங்காய், பீன்ஸ், அவரை போன்ற காய்களில்தான் பருப்பு உசிலி செய்ய வேண்டும் என்று இல்லை. பீட்ரூட்டை துருவி பருப்பு உசிலியுடன் சேர்த்து வதக்கிப் பாருங்கள். அழகான கலரில் பருப்பு உசிலி சுவையாகவும் நன்றாகவும் இருக்கும்.
– ஆர். பாலா



கிறார்.

உடல் வாகில் முக்கிய அம்சம் இடுப்புப் பகுதி. சேலைகட்டும் பெண்ணின் இடையழகு ஒரு கவர்ச்சியான அம்சம் என்று வெளிநாட்டினர் பலர் கூறுவார்கள். இடைப் பகுதி தெரிய புடவை கட்டி உலக மகாநாடுகளுக்குச் செல்லும் போது பலரின் பார்வை இந்தியப் பெண்களின் மீது விழுவதைக் காணலாம். இதனால் சில நேரங்களில் புடவையைத் தவிர்க்கக் கூடத் தோன்றும். திருமூலரோ 'கொடியிடையாள்' என்று சொன்னது மட்டுமல்லாது 'மின்னிடையாள்' என்று சொல்லி இடையின் கவர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

காதிற்கு ஜிமிக்கி (குண்டலம்) காலுக்கு (நூபுரம்) சப்தமிடும் கொலுசும் வாங்காத பெண்ணில்லையே. திருமூலரும் இந்த ஆபரணங்களை திருமந்திரத்தில் அடைமொழி விட்டு. "குண்டலக் காதிற்கே"

"தானணி நூபுரமும்" என்று எழுதுகிறார்.

"ஆள்பாதி ஆடை பாதிதானே" அதனால் தானோ திருமூலரும்,

'பாலொத்த வண்ணத்தாளிற்கு
செம் பவள திருமேனியாள்
செம்பட்டு தான் உடை' என்று சொல்கிறார்.

திருமூலரும் மோக அழகினை மங்கள அழகிலிருந்து மாறுபடுத்தியுள்ளார்.

மங்கள அழகினை

"அளியொத்த பெண்பிள்ளை ஆனந்த சுந்தரி

(அளி=அன்பானவன், குளிர்ச்சியானவன்)

"கொண்ட குணமே, நலனே நற்கோமளம் வணங்கிடும் தத்துவ நாயகி"

(தத்துவம்=அறிவாற்றல்)

என்ற வரிகளில் பெண்ணிற்கு அன்பான புன்னகை, நல்ல குணங்கள், இதமான பார்வை நல்ல அறிவு, எல்லாம் இருந்தால் பெண் வணங்கப்படுவாளே! மற்றவரைக் கவரும் வண்ணம் அழகுபடுத்தும் பெண் களை

"ஈச்சம் பழத்து இடமிருந்தவாறே"

"புளி மாங்கொம்பேற"

"எட்டிப் பழுத்த இருங்கனி" என்றெல்லாம்

வர்ணித்து அந்த அழகின் உபயோகமற்ற தன்மையை வெகு அழகாக உணர்த்துகிறார்.

எனவே பெண்கள் அழகுக் கலையை அறிவதில் தவறில்லை. அழகுபடுத்திக் கொள்வதிலும் தவறில்லை. எனவே 'நான் அழகாக இருக்க வேண்டும்' என்று அழகு படுத்தலாம். 'பிறரைக் கவர வேண்டும்' என்று அழகுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டாமென்று திருமூலர் காலம் முதல் தற்போது வரை எல்லோரும் வற்புறுத்துகின்றனர்.

Hence Beauty is for Beauty sake
Not for Public Sake

எங்கள் தெருவில் விநாயகர் கோவில் உள்ளது. கோவிலில் விளக்கு ஏற்ற வருபவர்கள் விளக்கு ஏற்றி விட்டு கையை சுவற்றில் துடைக்கின்றனர். நாங்கள் என்னதான் சுவற்றில் கையை துடைக்காதீர்கள் என்று எழுதியிருந்தாலும் விளக்கு ஏற்றுபவர்களின் கண்களுக்கு அது புலப்படவில்லை போலும். மீண்டும், மீண்டும் அடிக்கடி சுவற்றுக்கு சுண்ணாம்பு அடிக்க வேண்டியிருந்தது.

நாங்கள் பார்த்தோம், நாலு, ஐந்து துணிகளை அங்கங்கே கட்டி வைத்து, 'கையை இதில் துடையுங்கள்' என்று எழுதி வைத்து விட்டோம். இப்பொழுது சுவற்றுக்கு பிசுக்கிலிருந்து விடுதலை!

— என். விஜயலெட்சுமி.





மேம்பாட்டை நோக்கி...

நாளுக்கு நாள் நாம் வளர வேண்டும், மேம்பட வேண்டும் என்பது நியாயமான ஆசை. மேம்பாட்டை நோக்கிப் போகிற பாதையில் எத்தனையோ தடைகள்.

ஒரு முக்கியமான விதி இங்கே: "வேகப் படாதே! தூண்டப் படு"

எப்போதும் ஒரு லட்சியத்தை நோக்கி நடக்கிறபோது நாம் வேகத்துக்கு அடிமையாகிறோம். அது தப்பு.

ஒரு விளக்குத் திரி எரிகிறது. மங்கலாக எரிகிறது. அதை நீட்டிப் பெரிதாக்கி பந்தம் போல் எரியவிட்டால் திரியும் எண்ணெயும் விரயம். எரியும் நேரமும் மிகக் குறைவு. வெளிச் சத்திலும் தீர்க்கமில்லை. தீர்மானமில்லை.

திரியைத் தூண்டி விட்டால் முத்துப் போல் எரிகிறது நெடுநேரம். நான் முழுக்க.

அதனால்தான் சொல்கிறார்கள் 'வேகப் படாதே! தூண்டப்படு' என்று.

எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் முயற்சி செய்து ஜெயிக்கலாம். எடுக்கப்படுகிற முயற்சி reactive ஆக இல்லாமல் proactive ஆக இருக்க வேண்டும்.

வருகிற சோதனைகள் எல்லாமே கேள்விகள்தாம். அதாவது சவால்கள். இப்போது என்ன செய்வாய்? என்பதாக. அவற்றுக்கு பதில் சொல்லிக் கொண்டு நிற்பது reactive தன்மை. அவற்றைப் போலவே நாமும் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு சூழலிலேயே பதிலைத் தேடுவது proactive தன்மை.

"பாஷை தெரியாத மாநிலத்துக்குப் போய்ச் சேர்ந்திருக்கிறாய். கொள்ளை கொள்ளையாய் திறமையிருந்து என்ன பிரயோஜனம்? என்ன செய்வதாக உத்தேசமாம்?" கேட்டது சூழ்நிலை.

"இந்தக் கல்யாணத்தை நான் பண்ணிக் கொண்டே இருக்கக் கூடாது."

"இந்த இடத்தில் நான் என்னதான் செய்து விட முடியும்?"

"நான் பாட்டுக்கு உட்கார்ந்திருந்தால் என்னைக் குற்றமா சொல்ல முடியும்?"

இப்படியெல்லாம் சூழ்நிலைக்குப் பதில், சூழ்நிலைக்குச் சப்பைக்கட்டு – இதெல்லாம் வேகப்படும் தன்மை. அதனால் மனத்தளர்ச்சி, அதனால் மனச்சிதைவு – இதெல்லாம் வேகப் படும் தன்மை.

எது 'தூண்டப்படும்' தன்மை?

"ஆகா! என்ன அழகான புதிய சூழல் இது."

"எத்தகைய வித்யாசமான மனிதர்கள்!"

"பாஷை எத்தனை அழகு!"

"அடுத்த கட்டடத்தில் 'இன்டீரியர் டெகார்' வகுப்பா?"

"கணவருக்கு ஒரு ஜெர்னலிஸ்ட் நண்பரா?" இதெல்லாம் நிச்சயம் proactive தன்மைகள். ஒரு விமரிசனம், ஒரு தகராறு, ஒரு சண்டை – அதிலும் வேகப்படாமல் தூண்டப்பட வேண்டும்.

"உனக்குக் கை வேலையெல்லாம் போதாது."

"என்ன வேகத்தில் வந்து இடிச்சிட்டு ஸாரி சொன்னா ஆச்சா? என் வண்டிய நேரா காயலான் கடையிலதான் போட்டாவணும்."

"ஒரு க்ஷணம் நீ



வேகம்	தூண்டல்
1. என்னால் செய்யக் கூடியது எதுவுமில்லை.	ஏதாவது வழியிருக்கிறதா பார்க்கலாம்.
2. நான் அப்படித்தான். (1. எனக்குத்தான் English வராதே! நான் எங்க? எல்லாரிடமும் பேசுவது? 2. நான் social இல்லை. 3. நான் ரொம்ப வீக். எனக்கு உடம்பு சரியில்லை. 4. எனக்கு எதுவும் வராது) (இந்த மாதிரி)	என்னால் மாற முடியும்.
3. எல்லாரும் என்னைப் பைத்தியமா அடிக்கிறாங்க. கேவலமா நடத்தறாங்க.	யார் என்ன சொன்னாலும் செய்தாலும் என்னால் கண்டு கொள்ளாமல் இருக்க முடியும்.
4. அவங்க என்னை விடுவாங்களா என்ன?	அவங்களை சம்மதிக்க வைக்க என்னால் முடியும். நான் சொல்வேன் யாரும் மறுக்க முடியாதபடி. எல்லாரும் ஏற்றுக் கொள்ளும்படி.
5. அத்தனையும் செய்தாகணுமே!	தெரிஞ்சதை, முடிஞ்சதை செய்து கொண்டே போகிறேன்.
6. என்னால் முடியாது.	முடிந்த கொஞ்சத்தை ஆரம்பிக்கிறேன்.
7. நான் பண்ணியாகணும்.	நான் பண்ண முடிவு பண்ணியிருக்கிறேன்.
8. என்னால் முடிக்க முடிந்தால் பார்ப்பேன்.	முடித்து விடுவேன்.

இந்த வீட்டில இருக்கக் கூடாது."

இந்த மாதிரி சூழல்களை proactive பெண் எப்படிச் சமாளிப்பாள்? proactive பெண் இந்தச் சூழலுக்கே இடம் வைத்திருக்க மாட்டாள் என்பது வேறு. இத்தனை நாளும் reactive ஆக இருந்தவள் இந்த நொடி தொட்டு proactive ஆனவள் என்ன செய்வாள்? பார்ப்போம்.

"கைவேலை கத்துக்கிற நேரத்தில் போய் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன். இந்த வருஷம் உங்ககிட்டதான் கைவேலை கத்துக்கப் போறேன்." இது தூண்டப்பட்ட தன்மை.

"ஸார், ப்ளீஸ், டிராஃபிக்கை விட்டு இப்படி வந்து பேசுவமா? கூட்டத்தைப் பாருங்க, ஏங்க! நீங்கல்லாம் வழிவிடுங்க, பிரச்னை எங்களது. நீங்க என்னையா செய்யப் போறீங்க?

ஸார், இப்படி வாங்க, தயவுசெய்து மன்னிச்சுக்கங்க, நா வேணும்னு செய்யலை, என் வண்டியப் பாருங்க, நீங்க சரின்னு சொன்னா இப்ப செல்ஃபோனிலே என் ஃபாதரைக் கூப்பிடறேன். பேசி ஒரு முடிவுக்கு வருவோம். நாம நல்லபடியா அடியில்லாம பிழைச்சதே, அதுவே பெரிசில்லையா?" இது proactive தன்மை.

"நீங்க சொன்ன படியே செய்யலாம். இப்ப நான் போக முடியாது. இடம் பார்க்கணும். டூர் போன புருஷன் வரணும். சாதாரண நாளாக இருந்தால் உன்னுரிவிருக்கிற அக்கா வீட்டுக்கோ தோழி வீட்டுக்கோ போவேன். வீட்டில் கோபித்துக் கொண்டு போனால் அங்கு வரவேற்பிருக்காது. உங்கள் கண்ணில் படாமல் வேண்டுமானால் இங்கேயே இருக்கிறேன்." இது வேகப்படாத தன்மை.

இப்படிப் பல்வேறு கட்டங்களில் வேகப்படும் தன்மைகளை மேலே அட்டவணையில் பார்க்கலாம்.

Proactive ஆக வேண்டிய தருணங்கள் எல்லா தரப்பினருக்கும் வரும். ஐம்பதாவது வயதில் அதிகாரிக்கு வருகிறது. இத்தனை நாளும் அதி முக்கிய பதவியில் இருந்தவரை திடீரென்று யாரும் காணாத மூலைக்கு மாற்றுகிறார்கள். ஒரு நாள் react செய்துவிட்டு மறுநாள் முதல் proactive ஆகி மூலை நாற்காலியில் எத்தனை செய்ய முடியுமோ அத்தனையையும் ஆரம்பிக்கிறார்.

அரசியல்வாதி அதிவேக உச்சத்தில் ஜெயிலுக்குத் தள்ளப்படுகிறார். அங்கு இலக்கியம் கொடி கட்டிப் பறக்கிறது.

தொழில் மேதை ஊழியர் பிரச்னையில் துவள்கிறார். நிர்வாக வியூகத்தை மாற்றி சமாளிக்கிறார். இப்படி எத்தனையோ உதாரணங்களைச் சொல்ல லாம்.

ஆக மேம்பாட்டை நோக்கி நடக்கும்போது, முதல்படி, வேகப்படாமல் தூண்டப்படுவது தான்.

— மாலதி





• மோனி ஆன்

என்றும் இளமை

திருமணமாகி குழந்தைகள் பெற்று தொந்தியும் தொப்பையுமாக அலைந்து கொண்டு முகத்தில் நிரந்தரமான சோகத்தை அப்பிக் கொண்டு நடமாடும் பெண்மணிகள் இன்று குறைவே! இருந்தாலும் நாம் ஒவ்வொருவரும் கண்ணாடியின் முன் நிற்கும் போது அது சொல்லும் கதையைக் கேட்டு நம் முகம் வாடி விடுகிறது!

"பதினாறில் வழவழப்பாக தாஜ்மஹால் சலவைக் கல்லைப் போல் இருந்த சருமம் சுருக்கம் விழுந்து கண்ணோரம் காக்காய் கால்கள் சகிதம் சற்று சோபைதான் இழந்து விட்டது!"

"கண்ணுக்கு அடியில் கருவளையங்கள் வயதைக் காட்டிக் கொடுக்கிறதே!"

"முகவாய்க்கட்டைக்குக் கீழே பை மாதிரி தடிமனாக தொங்கும் சதை!"

"தூங்கி எழுந்தால் உப்பலாக இப்போது தான் செய்து வைத்த பணியாரம் மாதிரி 'விண்'ணென்று தோன்றும் முகம்!"

"புடவையோ சல்வாரையோ இழுத்துக் கட்டாவிட்டால் வெளியே எட்டிப் பார்ப்பேன் என்று பயமுறுத்தும் வயிறு. போதாதற்கு 'ஸ்ட்ரெச் மார்க்ஸ்' வேறு. சிறிய பாம்புகளைப் போல் வயிற்றின் மீது ஓடும் குழந்தை பெற்ற பின் சுருங்கிய தோலின் அடையாளங்கள்..."

இன்னும்... காலப்போக்கில் நம் உடலில் தொற்றிக் கொண்டு பிரியா நண்பர்களான அழகின் எதிரிகள்' சின்னச் சின்னதாக எத்தனையோ!

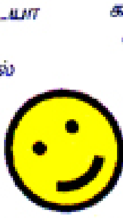
இடையில், "ஹூம் இவள் மட்டும் எப்படி இன்னமும் அழகாக இருக்கிறாள்?" என்ற கேள்வியை நம் மனத்தில் கிளப்பும் சுந்தர பெண்மணிகளின் நடமாட்டம். டீ.வி.யில் நிஜமாகவே யார் டீன் ஏஜ் மகள் யார் அவள் தாய் என்று தெரியாதவண்ணம் தோன்றும் அழகு தேவதைகள் நம் மனத்தில் ஏக்கத்தைத் தூண்டுவதில் சந்தேகம் என்ன?



• கமலா செல்வராஜ்

"ஆஹா! இந்த வயதிலும் எத்தனை அழகாக இருக்கிறாள்?" என்று சிலரைப் பார்த்து நம்மில் பலர் பெருமூச்சு விடுவது நிஜம். 'இந்த வயசிலும் இத்தனை அழகா?' என்று வியக்க வைக்குமளவிற்கு நம் கண்முன் நடமாடும் சில பிரபலமான பெண்மணிகளை ஓரங்கட்டினோம். "உங்களது நிரந்தரமான அழகிற்கும் இளமைக்கும் காரணம் என்ன?" என்று வினவினோம்.

இதுவரையில் பூட்டி வைக்கப்பட்டிருந்த அவர்களது இரகசியம் உங்களுக்காக இங்கே பகிரங்கமாக்கப்படு



றது--

மனோரமா ஆச்சி:

மனோரமா ஆச்சியை சந்தித்த போது முதலில் நம் கண்ணைக் கவருவது அவரது எளிமையான தோற்றமும் முகம் நிறைய வியாபித்திருக்கும் அவரது புன்சிரிப்பும்தான். அவருடைய 'என்றும் இளமையான'த் தோற்றத்திற்கு இந்தச் சிரிப்பே ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

"சாப்பாட்டுலக் கட்டுப்பாடா இருக்கணுங்க. அதுதான் அழகைப் பாதுகாக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம்" என்று அடித்துக் கூறுகிறார் ஆச்சி.

''நான் உருளைக் கிழங்கு, பருப்பு, நெய் போன்ற உணவுப் பொருட்களைத் தொடறது கூடக்கிடையாது. அதிகமா காய்கறி வகைகள், பழ வகைகள், கீரை வகைகள்தான் சாப்பிடுவேன். சமீபகாலமா கொஞ்சம் மூட்டு வலி எட்டிப் பார்க்குது. அதுக்காக கொஞ்சம் இளைக்கலாமே என்று இட்லி, தோசை போன்ற அரிசியில் செய்த பண்டங்களைக் கூட விட்டு விட்டேன்" என்கிறார் மனோரமா.

அசைவ உணவு வகையில் 'மட்டனை' இவர் தொடுவதே இல்லை. வாரத்தில் ஒருநாள் சிக்கனும் ஒருநாள் மீனும் உண்கிறார். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் விரதம். வெறும் பழம்தான் சாப்பிடுகிறார். இராத்திரி மட்டும் ஏதாவது 'லைட்டாய்' சாப்பிடுகிறார்.

''காலையில் எழுந்தவுடனே தண்ணியிலே கொஞ்சம் தேனை விட்டுச் சாப்பிடுவேன்.

– பிரபலங்கள் அருகாமையில் ஒரு கண்ணோட்டம்...

அதற்குப் பிறகு நாஷ்டாவெல்லாம் கிடையாது. பழ ஜூஸ் தான். மத்தியானம் காய்கறி அதிகமான சாப்பாட்டை 'ஹாட் கேஸில்' வைத்து ஷூட்டிங்கிற்கு எடுத்துப் போய் விடுவேன். வெளியிலே எல்லாம் சாப்பிடறது கிடையாது" என்கிறார் ஆச்சி.

''அவுட்டோர் ஷூட்டிங் இருந்தாக் கூட நானே சமையல் செஞ்சு எடுத்துக்கிட்டு போயிடறது வழக்கம்'' என்று



• மனோரமா



• ராணி அனந்த்

கூறுகிறார் இவர்.

உடற்பயிற்சி என்று எடுத்துக் கொண்டால் இவர் தினமும் 'வாக்கிங்' போகிறார். உள்ளூரில் இருக்கும் போது வீட்டைச் சுற்றி வாக்கிங். அவுட்டோர் ஷூட்டிங் இருந்தால் ரூமிற்குள்ளேயே சுலோகம் சொல்லிக் கொண்டு அது முடியும் வரையில் வாக்கிங்.

'உயரமான தலையணையை வைத்



துக் கொண்டால் முகவாய்க்கட்டையின் கீழ் சதை போடும்' என்று கூறும் இவர் மிகவும் சிறிய தலையணையைத்தான் எப்போதுமே உபயோகிக்கிறார்.

இத்தனை காலத்திற்குப் பிறகும் இவரது கூந்தல் கறுப்பாகவே இருக்கிறது. "எனக்கு டை உபயோகிப்பது பிடிக்காது. முகத்தில் அலர்ஜி வரலாம். மேலும் செயற்கையாக ஒரேயடியாக கறுப்பாகத் தெரியும்" என்று கூறும் ஆச்சி மாதம் இருமுறை 'ஹென்னா' போட்டுக் கொள்கிறார். பச்சை மருதாணி இலையை அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொண்டு குளிப்பது இவருக்குப் பிடித்த விஷயம். அதே மாதிரி இவர் அதிகமாகத் தவிர்க்கும் விஷயம் இனிப்பு வகைகளை.

முக ஒப்பனைக்காக தரமான 'மேக்-அப்' பொருட்களையே இவர் உபயோகிக்கிறார். "நான் ரொம்ப வருஷமா மேக்ஸ் ஃபேக்டர் மேக்-அப் சாமான்களையே உபயோகிக்கிறேன். இப்போதெல்லாம் கிடைக்கும் தரமான மேக்-அப் பொருட்கள் கெடுதல் செய்யாததோடு சருமத்திற்கு புரதச்சத்து போன்ற உணவுப் பொருட்களையும் கொடுக்கின்றன" என்கிறார். மேக்-அப்பையே கலைக்க தரமான கிரீமை உபயோகிக்கிறார்.

அவுட்டோர் ஷூட்டிங் போது ரூமிற்கு வந்தால் இவருக்கு நிறைய நேரம் கிடைக்கிறது. வீட்டில் இருந்தால் ஏதாவதொரு வேலை பிடித்துக் கொண்டு விடுவதால் 'அவுட்டோர்' ஷூட்டிங் போது இவர் அழகு பராமரிப்பு வேலையில் ஈடுபடுகிறார்.

''வீட்டிலேயே எளிமையான ஃபேஸ் மாஸ்க்' தயாரித்து போட்டுக் கொள்ளலாம். நான் பயத்த மாவை தயிருடன் கலந்து பூசிக் கொள்ளுவேன். அல்லது ஒரு பாதாம் பருப்பை கல்லில் தேய்த்து சிறிது பாலுடன் குழைத்து முகத்தில் போட்டுக் கொள்வேன்" என்கிறார்.



எலுமிச்சம் பழ சாதம் பிசையும் போது, வெந்தயப் பொடியையும் (வறுத்தது) போட்டுக் கலந்தால் சாதம் மணத்துடன் இருக்கும்.
– பிருந்தா இரமணி

இவர் அதிகமாக சோப்பு உபயோகிப்பது இல்லை. கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு, கடலை பருப்பு அல்லது பாசிப் பருபபு எல்லாம் சேர்த்து அரைத்து சோப்பிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கிறார். வீட்டில் இருக்கும் போது முகத்தில் பவுடர் கூட போட்டுக் கொள்வதில்லை.

மனோரமாவின் இளமை குன்றாமலிருக்கும் தோற்றத்திற்கு மற்றுமொரு முக்கியமான காரணம் இருக்கிறது.

"நா எப்பவும் சிரிச்சுக்கிட்டேதான் இருப்பேன். சிரிச்சுக்கிட்டே இருந்தா இன்னா கொறைஞ்சுடப் போவுது?" என்று கேட்கிறார் இவர்.

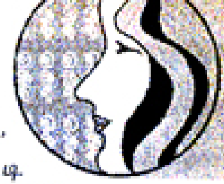
"நான் தனிமையா இருக்கவே மாட்டேன். எனக்கு நாலு பேரோட கலகலன்னு சிரிச்சுப் பேசிக்கிட்டே இருக்கணும். எனக்கும் கவலைகள் உண்டு. ஆனால் கவலைப்பட்டு என்ன நடக்கப் போகிறது? நாம் என்ன செஞ்சாலும் செய்யாவிட்டாலும் நடக்கறது தானே நடக்கும்?" என்று சர்வ சாதாரணமாக ஒரு வேதாந்தத்தை சிரித்துக் கொண்டே வீசும் இவர் நாம் எல்லோரும் நாக்கை நொட்ட விட்டுக் கொண்டு குடிக்கும் 'காப்பியை' குடிப்பதேயில்லை. ஒருநாளைக்கு ஒரு கோப்பை தேநீர்தான் குடிக்கிறார்.

"எப்போ சாப்பிடணும்னு ஆசை இருந்துச்சோ அப்போ சாப்பிட முடியலை. இப்போ சாப்பிட முடியும். ஆனால் சாப்பிடறதில்லைங்க. நானும் சாப்பாட்டு விஷயத்துல நிறைய தியாகம் செஞ்சிருக்கேன். 'ஸ்லிம்மா' அழகா இருக்கணும்னா சாப்பாட்டுலக் கட்டுப்பாடா இருக்கறதுதான் ஒரே வழி" என்று கூறி விடைகொடுக்கிறார், நம் எல்லோரையும் சிரிக்க வைத்து சந்தோஷப் படுத்தும் மனோரமா ஆச்சி.

டாக்டர். கமலா செல்வராஜ் :

ஜாடையில் அப்படியே தந்தை ஜெமினி கணேசனை உரித்து வைத்திருக்கும் டாக்டர் கமலா செல்வராஜை ஜி.ஜி. ஹாஸ்பிட்டலில் பார்க்கச் சென்றபோது அங்கே சிகிச்சைக்காக கூடியிருந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து நமக்கு மிகவும் டென்ஷனாகி விட்டது!

கோடை மழையைப் போல் ஜில்லென்று ஆஸ்பத்திரியினுள் 'பளிச்' புன்னகை சகிதம் நுழைகிறார் டாக்டர் கமலா. பம்பரம் போல்



சுறுசுறுப்பாக உழன்று கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை முறை இவருடையது. இத்தனை நெருக்கடியிலும் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் கவனத்துடன் பாதுகாத்து வருகிறார் இவர்.

"அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்பதைத் தீவிரமாக நம்புபவள் நான். நம் மனத்தில் உள்ள எண்ணங்கள் நம் முகத்தில் வெளிப்படுகின்றன. அதனால் முதல் விஷயமாக நம் உணர்ச்சிகளை பொது இடங்களில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தனிமையில் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். எரிமலையாக வெடிக்கலாம். வெள்ளப் பிரவாகம் உருவாக்கலாம்.

மேலும் நம் மனத்தில் கெட்ட எண்ணங்கள் இல்லாமல் இதயம் தூய்மையாக இருந்தால் அதுவே தனிப்பொலிவை ஏற்படுத்தும்" என்று கூறுகிறார் டாக்டர். கமலா.

"முன்பெல்லாம் குழந்தை பிறந்து விட்டாலே பெண்கள் தங்கள் கணவனையும் தோற்றத்தைப் பற்றியும் மறந்து விடுவார்கள். ஆனால் இப்போதெல்லாம் பெண்கள் குழந்தைப் பேறு காலத்தின்போதே தங்கள் அழகைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறார்கள். குழந்தை பிறந்த பிறகும் தங்கள் தோற்றத்தின் மீது அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். அதே போல புடவையை அவசரமாக இழுத்துக் கட்டிக் கொண்டு அரக்கப் பறக்க சுற்றும் 'ஏனோ தானோ' வென்ற அக்கறையின்மையை கைவிட்டு விட்டார்கள். தாங்களும் பார்ப்பதற்கு இனிமையாக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகிறார்கள்" என்று கூறும் கமலா பெண்கள் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கது என்கிறார்.

"உடற்பயிற்சியினால் இரத்த ஓட்டம் விருத்தி அடைகிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் உடலெங்கும் இரத்தத்தைப் பாய்ச்சுகின்றன. உடற்பயிற்சியினால் இவை சுத்தப்படுத்தப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் விருத்தியாகிறது. இதனால் வயதானால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் ஏற்படாமலிருக்கின்றன" என்று கூறும் இவரது வீட்டிலேயே ஒரு 'ஜிம்' மற்றும் ஒரு ப்யூட்டி பார்லர் இருக்கிறது.

வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் 'ஏரோபிக்ஸ்' செய்கிறார் இவர். "மற்ற பெண்களுடன் ஏரோபிக்ஸ் செய்வதால் நாம் மட்டும் நடுவே நிறுத்த முடியாத கட்டாயம். வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்தால் ஃபோன் மணி வாசல் மணி என்று ஒவ்வொரு முறையும் பாதியில் உடற்பயிற்சியை விட்டு விடுவோம். பின்பு தொடர்வதற்கு சோம்பேறித்தனமாக போய் விடும். மற்றவர்களுடன் ஒன்றாகச் செயல்பட்டால் ஒரு மணி நேரம் இடைவிடாத உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

தளர்ந்து போயிருக்கும் தசைகள் வலுப் பெறுகின்றன. உடலில் அதிகமாக இருக்கும் கொழுப்பு கரைந்து விடுகிறது. மனம் விழிப்படைகிறது" என்று உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை ஒரு மருத்துவர் என்ற அனுபவத்தில் கூறுகிறார் இவர்.

"நாம் நம் வயதை கணக்கில் வைத்துக் கொள்ளும் போதுதான் நமக்கு வயது ஏறுகிறது. பதினாறு வயதிற்குப் பிறகு நான் என் வயதை எண்ணியதே இல்லை" என்று சிரிக்கிறார் இவர்.

நான்கு மணி நேரத்தில் இருபத்தி ஐந்து சிறிய, பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளை அனாயாசமாக ஊதித் தள்ளுகிறார் டாக்டர் கமலா.

டாக்டர் கமலா உடை விஷயத்தில் மிகவும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறார். "நான் கவனத்துடன் டிரஸ் செய்து கொண்டு வருவதால் என்னுடன் வேலை பார்ப்பவர்களும் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு உடை உடுத்துகிறார்கள். நன்றாக உடை உடுத்திக் கொண்டு முக ஒப்பனை செய்து கொண்டாலும் எதுவுமே பார்ப்பதற்கு

ஸ்கூல் திறந்து விட்டாலே கே.ஜி. மற்றும் 5–ம் வகுப்பு வரை பயிலும் குழந்தைகள் பென்சிலை தினமும் தொலைத்து விட்டு நிற்கும். மேலும் பென்சிலும் சீவி சீவி சிறியதாகி விடும்.

காலியான ஸ்கெட்ச் பேனாவின் மூடிகளை சேமித்து இதில் சிறிய பென்சிலைப் போட்டுத் தர குழந்தைகளுக்கு இரண்டு நாட்கள் பென்சில் சேர்ந்து வருவதோடு அல்லாமல் பிடித்துக் கொண்டு எழுதவும் வசதியாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி சீனிவாசன்.





Clear Solutions
மில்லெனியத்தின் கடைசி கோடைக்கு
POND'S
அழகாக திகழ
சரியாக சுத்தம் செய்யுங்கள்
எண்ணெய்பசை மிகுந்த சருமப்
பிரச்சனையா? பாண்ட்ஸ் ஆயில்
கண்ட்ரோல் ஃபேஸ்வாஷ் இந்த
எண்ணெயை எடுத்துவிடும்.
இதன் ஆன்டி-செபம் மிதமிஞ்சிய
எண்ணெயை அகற்றி அது மறுபடியும்
தலை தூக்காமல் இருக்கச் செய்கிறது.
இக்கோடையில் உங்களுக்கு
தேவையான தீர்வு க்ளியர் சொல்யூஷன்.
POND'S INSTITUTE
WRITE
to our Consumer Response Centre
at P.O. Box 6821-VA Chennai 600008



செயற்கையாக இருக்கக் கூடாது. 'இவள் லிப்ஸ்டிக் போட்டிருக்கிறாளா இல்லையா?' என்றே நம்மைப் பார்ப்பவர்கள் கேட்க வேண்டும். அதே மாதிரி தலைக்கு நான் ஹென்னாதான் போட்டுக் கொள்கிறேன். டை பூசிக் கொண்டால் செயற்கையாக 'டோபா' வைத்த மாதிரி அதிகமாக கறுப்பாக இருக்கும்" என்று கூறுகிறார் டாக்டர் கமலா.

"எல்லோரும் ஒருநாளைக்கு வயதானவர்களாக ஆகப் போகிறார்கள். அதைக் கண்ணியத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டு அடுத்த தலைமுறைக்கு நம் 'சீட்டை' காலி செய்து கொடுக்கத்தான் வேண்டும். நம் பேரக் குழந்தைகளை கண்ணியமாக ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். சிந்தித்துப் பார்த்தால் அழகு என்பது நம் மனத்திலும் இதயத்திலும் இருக்கிறது. புறத் தோற்றத்தில் இல்லை" என்கிறார் இவர்.

"சாப்பாடு கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். நாம் வாழ்வதற்காகதான் சாப்பிட வேண்டுமே தவிர சாப்பிடுவதற்காக வாழக் கூடாது. தினமும் குறித்த நேரத்தில் அளவோடு சாப்பிட வேண்டும். இடையிடையே கொறிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். சாப்பிடும் போது வயிறு பாதி நிறைந்து இன்னும் கொஞ்சம் வேண்டும் என்ற நப்பாசை எழும்போது சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வேண்டிய அளவிற்கு சாப்பிட்டுப் போதிய உடற்பயிற்சி செய்தாலே உடல் எடை கூடாமல் இருக்கும். எல்லாவற்றிற்கும் முக்கியமாக மனஉறுதி வேண்டும்"

என்று கூறும் இவரை இவரது குழந்தைகளே சாப்பாட்டு மேஜையில் கண்காணிக்கிறார்கள். இவரது மகளும் உடற்பயிற்சி மற்றும் அழகு பராமரிப்பினை தீவிரமாகக் கடைபிடிக்கிறார்.

டாக்டர் கமலா ப்யூட்டி பார்லருக்குச் சென்று மூன்று வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்து கொள்கிறார். வாரம் ஒருமுறை உடலை 'மசாஜ்' செய்து கொள்கிறார். பெடிக்யூர் மற்றும் மேனிக்யூர் (கால், கைகளின் பராமரிப்பு) மாதம் இருமுறை செய்து கொள்கிறார். யோகா மற்றும் ஏரோபிக்ஸ் செய்கிறார்.

முப்பத்தி ஐந்து வயதைத் தாண்டி விட்டாலே இனிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்கிறார் இவர். எங்காவது விருந்துக்குச் செல்ல வேண்டும் என்றால் அன்று காலை சாப்பாட்டை குறைத்தே சாப்பிட வேண்டும் என்பது இவரது அபிப்பிராயம்.

"எப்போதும் கட்டுப் பாடாக இருப்பது சிரமம். எப்போதாவது எல்லாவற்றையும் மறந்து விட்டு நமக்கு வேண்டியதைத் தின்பதில் தவறில்லை. வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் வேண்டாமா?'' என்று கேட்கிறார் டாக்டர். கமலா.

"எனக்கு எல்லாமே சீக்கிரமாக நடக்க வேண்டும். ஆனால் வாஸ்தவத்தில் நம் இஷ்டத்திற்கு எதுவும் நடப்பதில்லை. முதலில் கோபம் வந்த காலமும் உண்டு. ஆனால் வயதும் அனுபவமும் கூடும் போது நாமே பொறுமைசாலிகளாக மாறுவோம். மேலும் அடுத்தவர் கோபப்பட்டால் அவர் எத்தனை மாறுபட்டு அழகு குறைந்து காணப்படுகிறார் என்று நான் பார்த்தபோது கோபப்பட்டால் நம் அழகுதான் குறைந்துவிடும் என்று புரிந்து கொண்டேன்" என்று தனது சிரித்த முகத்தின் பின் இருக்கும் இரகசியத்தை வெளியிடுகிறார் இவர்.

டென்ஷனைக் குறைக்க தன்னுடன் வேலை பார்ப்பவர்களுடன் பீச், சினிமா அல்லது வெளி ஊர்களுக்கும் சென்று வரும் டாக்டர் கமலாவின் ஆஸ்பிட்டலில் எல்லோரும் தோழமையுடன் பழகுவதால் டென்ஷனான சூழல் இல்லை. "எல்லோரையும் சந்தோஷமாக வைத்துக் கொண்டு நாமும் சந்தோஷமாக இருந்தாலே அழகு குறையாமல் இருக்கும். எல்லோரும் அழகை ரசிக்கிறார்கள். எ திங் ஆஃப் ப்யூட்டி இஸ் எ ஜாய் ஃபாரெவர். அழகு என்பது எப்போதுமே சந்தோஷம் கொடுக்கக்கூடியது. அதனால் அழகை பேணிக் காக்க வேண்டும்" என்கிறார் டாக்டர். கமலா செல்வராஜ்.



டொமேடா சாஸ் அதிக விலைதான். வீட்டிலேயே உடனடியாக தயாரிக்க கால் கிலோ தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு எடுத்துத் தோல் உரித்துத் தேவையான உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, சிறிது சர்க்கரை, சிறிது கரம் மசாலா சேர்த்து மைய அரைக்க இன்ஸ்டன்ட் சாஸ் தயார். இட்லி/தோசை ஒரு ஈடு ஆவதற்குள் செய்து விடலாம்.

— லக்ஷ்மி சீனிவாசன்.



ராணி அனந்த் :

ஆங்கிலத்தில் எழுத்தாளராக இருக்கும் இவரைப் பார்த்தால் ஒரிருமுறை நம் கண்களைக் கசக்காமல் இருக்க முடியாது. கோயில் சிலையை நினைவூட்டும் இவர் மாமியார் ஸ்தானத்தை எப்போதோ அடைந்து விட்டார் என்றால் எவருமே நம்ப மாட்டார்கள். மகளும் இவரும் ஒன்றாய் சென்றால் இவரை 'அக்கா' என்றுதான் பார்ப்பவர்கள் நினைப்பார்கள். உலகப் புகழ்பெற்ற செஸ் சேம்பியனான விஸ்வநாதன் ஆனந்தின் மாமியார் இவர் என்பதை வெகு சிலரே அறிந்திருக்கக்கூடும்.

நம் நாட்டுப் பண்பாட்டிலும் கலாச்சாரத்திலும் திருமதி ராணிக்கு மிகுந்த ஈடுபாடு உண்டு. இதை தன் எழுத்திலும் அழகு பராமரிப்பிலும் நன்கு வெளிப்படுத்துகிறார் இவர். வாரத்தில் மூன்று நாட்கள் அரைமணி நேரம் வாக்கிங். மூன்று நாட்கள் எளிமையான யோகா பயிற்சி இவரை சுறுசுறுப்பாகவும் ஸ்லிம்மாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

"இரண்டு ஆண்டுகள் முன்பு வரை என் மகளுடன் சேர்ந்து நடனமாடிக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு எங்கள் குரு இறந்து விட்டார். அருணாவும் திருமணமாகிச் சென்று விட என் நடனப் பயிற்சியும் நின்று விட்டது" என்கிறார் ராணி.

"சாப்பாட்டு விஷயத்தில் அவ்வளவாக நான் கட்டுப்பாடாக இருப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் சிறிதளவு சாப்பிட்டு விட்டு உடற்பயிற்சி செய்து 'காலரீஸ்' எரிப்பதையே நான் நம்புகிறேன். இனிப்பு விஷயத்தில் எனக்கு 'ஸ்வீட் டூத்'தான். குலோப்ஜாமூன் போன்ற இனிப்பு வகைகளை விரும்பிச் சாப்பிடுவேன். விருந்துகளுக்குச் சென்று வந்தால் மற்ற பண்டங்களை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொண்டு இனிப்பிற்கு இடம் வைத்துக் கொள்வேன்" என்று இனிமையாக சிரிக்கிறார் இவர்.

இவரும் மாதம் ஒரு முறையாவது 'ஃபேஷியல்' செய்து கொள்கிறார். 'அரோமா ஃபேஷியல் அல்லது தெர்மோ ஹெர்ப் அல்லது ஃப்ளவர் ஃபேஷியல் மூன்றில் ஏதாவது ஒருவகை ஃபேஷியல் செய்து கொள்கிறார் இவர்.

"வாரம் ஒருமுறை கட்டாயமாக எண்ணெய்க் குளியல் உண்டு. இப்போதெல்லாம் சீயக்காயும் மற்ற பல மூலிகைப் பொருட்களும் கலந்து பாக்கெட்டில் விற்கிறார்களே. அதை வாங்கி பொடி செய்து வைத்துக் கொள்வேன். சிறிது ஷாம்பூ போட்டுக் குளிப்பேன்" என்கிறார் ராணி.

வெயில் காலத்தில் முகத்திற்கு 'மாயிஸ்ச்சரைஸர்' உபயோகிக்கிறார். "வெளியில் செல்லும் போது முக ஒப்பனையை விதவிதமாக ஆராய்ந்து செய்து கொள்வேன். முகத்தில் அழகாக இருக்கும் பாகத்தின் அழகை மேலும் மிகுதிப்படுத்துவதில் முனைவேன். என் கணிப்பின்படி என் கண்கள் சற்று கூடுதலான அழகுடையவை. அதனால் எப்போதுமே கண்களுக்கு மை போட்டுக் கொள்வேன். விதவிதமான 'ஐ ஷேடோஸ்' உபயோகிப்பேன். சிறிது முக ஒப்பனை செய்து ஒரு பெண்ணின் அழகை மிகுதிப்படுத்த முடியுமென்றால் ஏன் முயற்சி செய்யக் கூடாது?" என்று கூறும் இவரும் இயற்கையான தோற்றத்தை அளிக்கும் முக ஒப்பனையையே ஆதரிக்கிறார்.

ஊர்ப் பயணமென்றால் புளிச் சாதம், லைம் ரைஸ்தானா என்று அலுத்துக் கொள்பவர்களுக்காக :

புதினா, கொத்துமல்லியை சிறு துண்டுகளாக்கிய இஞ்சியுடன், திட்டமான ப. மிளகாய், உப்புடன் மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். புளிப்பிற்கு அவரவர் விருப்பம் போல், புளி (அ) மாங்காய் (அ) எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளி (அ) மாங்காய் சேர்ப்பதாக இருந்தால் புதினா அரைக்கும் போது சேர்த்தரைத்து விடவும். லைம் ஜூஸ் சேர்ப்பதாக இருந்தால் சாதம் கிளறும் போது சேர்க்கவும். வாணலியில் திட்டமாக எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து அரைத்தவற்றைக் கொட்டி நன்கு வதக்கவும். எண்ணெய் மேலே மிதந்ததும் உதிரியாக்கிய சாதத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறவும். இந்த 'கிரீன் ரைஸ்' ஆறிய பின்னும் ருசியாகயிருக்கும். இந்தப் 'புதினா தொக்கு' எவ்வளவு நேரமானாலும் கெடாது. தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் சூப்பராகயிருக்கும்.



- விஜயராணி



வெயில் காலத்தில் முகத்தில் அதிகம் சோப்பு போடாமல் ஃபேஸ் வாஷையே உபயோகிக்கிறார் ராணி. அல்லது பாத் ஜெல் உபயோகப் படுத்துகிறார். முக ஒப்பனையை ஆலிவ் ஆயிலை உபயோகித்து கலைக்கிறார்.

"ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்கு ஏற்ற அழகு பராமரிப்பு முறையை வகுத்துக் கொண்டு அதைப் பின்பற்ற வேண்டும். என்னைப் பொறுத்தவரையில் அழகாக இருப்பது ஒரு பெண்ணின் உரிமையாகும்'' என்று கூறுகிறார் திருமதி ராணி. இந்த நினைப்பே இவரது அழகு குன்றாமல் என்றும் இளமையுடன் இருக்க உதவுகிறதோ?

மோளி ஆன் :

"என் அழகின் இரகசியமா? என்னைப் பார்த்தாலே தெரியவில்லையா? இதுதான் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வந்த இரகசியம்" என்று வரிசைப் பற்கள் பளிச்சிட கூறுகிறார் திருமதி மோளி ஆன். 'மோளி ஆன் ப்யூட்டி சென்டர்' நடத்துபவர். அரசாங்கத்தில் பல உயர் பதவிகளை வகித்த திரு டி.வி. ஆண்டனியின் மனைவி.



வாழைக்காய் என்றால் வறுவல், பொரியல் தானா? ஒரு மாறுதலுக்கு 'வாழைக்காய் பால் கறி' செய்து பாருங்களேன். வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் ஊற்றி பட்டை தாளித்து பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், ப. மிளகாய், தக்காளி போட்டு வதக்கவும். அதிலேயே பொடியாக அரிந்த வாழைக்காயையும் போட்டு வதக்கி, திட்டமாக உப்புப் போட்டு சிறிது நீர் தெளித்து வேக விடவும். வெந்ததும் தேங்காய், சோம்பு, கசகசா அரைத்து விடவும். மிக்க ருசியுடன் இருக்கும் இந்த 'வாழைக்காய் பால் கறி' சாதத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ளவும், சப்பாத்திக்கும் சூப்பர் காம்பினேஷன்.

— விஜயராணி

தனது ப்யூட்டி சென்டரைப் புதுப்பிப்பதற்காக குஞ்சு பொறித்த கோழியாக அங்கும் இங்கும் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கிறார். ஒரு புறம் மேஸ்திரி, ஆயா, வேலையாட்கள் பேட்டியின் இடையிடையே வந்து மூக்கை நுழைக்க மறுபுறம் வாடிக்கையாளர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்தி அவர்களுக்கு வேண்டிய அழகுப் பராமரிப்பிற்காக அனுப்பி வைத்துக் கொண்டே பேட்டியளிக்கிறார் இவர்.

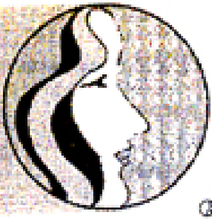
"இதோ இதுதான் நான் இளமையாக இருக்கக் காரணம். என்னுடைய ப்யூட்டி சென்டர். இதற்காக நான் ஏதேனும் வேலை செய்து கொண்டேயிருக்கிறேன். அதனால் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன்" என்று கூறிவிட்டு புதிதாகத் தொடங்கப் போகும் ப்யூட்டிஷியன் கோர்ஸுக்காக அவர் தயாரித்த ஸ்லைட், புத்தகங்கள் பற்றி உற்சாகத்துடன் நமக்கு விளக்குகிறார் மோளி.

"நாம் எப்போதுமே நமக்குப் பிடித்த ஒன்றில் ஈடுபட்டாலே மனதிற்கும் உடலிற்கும் உற்சாகமாக இருக்கும். ஒரு பெண்ணுக்கு எப்போதுமே அவள் விரும்பிச் செயல்படும் வேலை ஒன்று இருப்பது நல்லது. கட்டாயத்தின் பேரில் ஏதாவது வேலையில் ஈடுபட்டால் அதுவே நம் அழகைப் பாதிக்கும் எதிரி" என்கிறார் இவர்.

பல ஊர்களுக்கு விஜயம் செய்து வெளிநாடுகளில் வாழ்ந்த அனுபவம் இவரது மனம் விரிவடைய உதவியது என்கிறார் இவர். "எங்கேயும் மக்கள் ஒரே மாதிரிதான். நாம் எப்படி அவர்களுடன் பழகி ஒரு நல்ல சூழலை உருவாக்குகிறோம் என்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது. ஒரு கேக் செய்ய வேண்டும் என்றால், மாவு, முட்டை, வெண்ணெய் எல்லாம் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரிதானே இருக்கும்? இதை எல்லாம் பதமாக கலந்து ஒரு நல்ல கேக் செய்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது" என்று கூறும் மோளியின் வாழ்க்கையிலும் மேடு பள்ளங்கள் இல்லாமல் இல்லை. "நான் எப்போதும் தற்போது நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வினாடிக்காக வாழ்பவள். என் வாடிக்கையாளர்களை திருப்திப்படுத்துவதற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வேன். அதனால்தான் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் என்னிடமே வருகிறார்கள். என வேலையை ரசிக்கிறேன். அதனால்தான் உற்சாகமாக இருக்கிறேன்" என்கிறார் இவர்.

மோளி எப்போதும் கால்களில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு வலம்வருகிறார். அதனால் தான் எடை கூடாமல் உடல் 'பாங்காக இருக்கிறது என்கிறார். சமையலை ரசித்துச் செய்கிறார். அழகு பராமரிப்பு வேலையில்


ஆரோக்கியமான
தூக்கத்திற்கு
அருமருந்து!
IS 7933
D.P. Foam
PUF
D.P. Foam
Foam
D.P. Foam
D.P. Foam
DP
FOAM
Sweet Dreams
Mattresses
EX-FACTORY
RETAIL OUTLETS
T. N. H. B.
FIDELIS -DP FOAM-349



ஈடுபடுவதைத் தவிர தினமும் காலையில் தோட்டத்தில் ஆசையாக வளர்த்து வரும் செடிகளுடன் பேசுகிறார். இவருக்கு எல்லோரிடமும் பேசுவதும் பழகுவதும் மிகவும் பிடித்த விஷயம்.

மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்து கொள்கிறார். தலைக்கு ஹென்னா போட்டுக் கொள்கிறார். தினமும் அரை மணி நேரம் வாக்கிங் போகிறார். "மற்ற வேலைகளை சுறுசுறுப்புடன் செய்ய வாக்கிங் நல்ல உடற்பயிற்சி" என்கிறார் மோனி.

சாப்பாடு விஷயத்தில் எல்லாவிதமான உணவுமே அவருக்குப் பிடித்தது. ஆனால் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு பண்டங்களையே அதிகம் சாப்பிடுகிறார் இவர். தினமும் ராத்திரி சாப்பாடு 'தலியா' என்னும் கோதுமைக் கஞ்சியுடன் 'லைட்டாக' 'சிக்கன்' அல்லது ஏதாவது காய் வகையுடன் முடிந்து விடும். அல்லது சூப், பழம் என்று லைட்டான டின்னர்தான்.

"நான் எல்லோருடைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கூர்ந்து கவனிப்பேன். கேரளத்தில் ஏழை எளியவர்கள் கூட சமச்சீரான உணவு உண்கிறார்கள். அவர்கள் உண்ணும் 'சார்டின்' என்னும் சிறு மீனில் வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களும் உள்ளன. தேங்காய் எண்ணெயில் வைட்டமின் ஈ உள்ளது. கப்பங்கிழங்கு போன்ற கிழங்குகளில் மாவுச்சத்து உள்ளது. கீரை வகைகளையும் சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அறியாமலேயே அவர்களுக்கு சமச்சீரான ஆகாரம் கிடைக்கிறது.

பெண்கள் சாப்பாட்டில் சமச்சீரான ஆகாரத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவிதமான சத்தும் வைட்டமின்களும் நிறைந்த ஆகாரம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அழகிற்கும் மிகவும் அவசியம். பண்டைய காலத்தில் வாழைத்தண்டு பொரியல், ராகி அடை (கால்ஷியம் நிறைந்தது) நேந்திரங்காய் தோலி பொரியல் என்று பார்த்துப் பார்த்துச் செய்வார்கள். நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பொருட்கள் இவை. இதையே வெளிநாடுகளில் 'ப்ரான் ஃபைபர் டயட்' என்றெல்லாம் கூறுகிறார்கள். நார்ச்சத்து உடலுக்கு மிகவும் நல்லது" என்று கூறுகிறார் மோனி.

"வாரம் ஒருமுறை விரதம் இருந்தாலும் நல்லதுதான். உடலில் அதிகம் உள்ள கொழுப்புச் சத்து கரைந்து விடும். விரதம் இருப்பது ஆன்மீகரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் நல்லது" என்கிறார் இவர்.

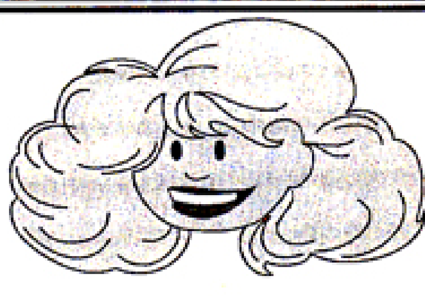
"லண்டனில் என் கணவர் வேலையாக இருந்தபோது வீட்டிலே சமையலுக்கு ஆள். வீட்டு வேலைக்கு ஆள் என்று இருந்தேன். என் பக்கத்து வீட்டிலே ஒரு ஆங்கிலப் பெண் மணி வீட்டு வேலையைத் தவிர பல வெளி வேலைகளையும் உற்சாகத்துடன் செய்து வந்தார். அதைப் பார்த்து விட்டு எனக்கு அவமானமாக போய் விட்டது. நாமும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும், ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதல் ஏற்பட்டது. உடனே ஒரு 'ஃபினிஷிங் ஸ்கூலில்' சேர்ந்து விட்டேன். அழகுக் கலை, டான்ஸ், தட்டெழுத்து, சமையல், வீட்டுப் பராமரிப்பு, எடிக்கெட் போன்ற பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன்.

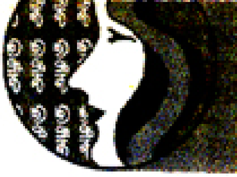
1983-ல் சிறிய அளவில் என்னுடைய ப்யூட்டி சென்டரை ஆரம்பித்தேன். எல்லாப் பெண்களும் "நாம் ஏதாவது உபயோகமாகச் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்" என்று நினைத்துக் கொண்டால் தன்னம்பிக்கை வளரும். சிறிய விஷயமாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு என்று ஒரு வேலை வேண்டும். 'நாம் சாதிக்கிறோம்' என்ற எண்ணமே ஒரு டானிக் மாதிரி. இதைத் தவிர சிறிது ஆன்மீகமும் சமுதாயத்தின் விதிமுறைகளை பின்பற்றும் ஒழுக்கமும் இருந்தால் என்றும் இளமையுடன் திகழலாம்" என்னும் மோனி ஆன் 1996ன் சிறந்த 'காஸ்மெட்டாலஜிஸ்ட்' டாக (Cosmetologist) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு 'ஸ்த்ரீ ரத்னா' விருது பெற்றவர்.

பேட்டி : ஸ்வாதி

வெயில் காலத்தில் தலையில் வியர்த்து பிசுக்கு நாற்றமடிக்கும். அதிக ஷாம்பு தலை நரைக்கும். எனவே புளித்த தயிர் வீணாகாமல், தலையில் போட்டுத் தேய்த்துக் குளியுங்கள். கூந்தலுக்குத் தயிர் எரு மாதிரி. வளர்ச்சி பெருகி நரை குறையும். பாட்டி வைத்தியம்.

\- எஸ்ஸார்







எத்தனைதான் சுடிதார் டிசைன்கள் வந்தாலும் மேலும் ஏதாவது டிசைன்கள் கிடைக்குமா என்று கடைகளில் ஹேங்கர்களைத் தள்ளித் தள்ளிப் பார்ப்பதுதான் வழக்கம்.

சமீபத்தில் கண்ணைக் கவரும் சில டிசைன்கள் பார்வையில் பட்டபோது அவற்றை நம் வாசகிகளோடு பகிர்ந்து கொள்ளாவிட்டால் எப்படி?





மும்பையிலிருந்து வரும் 'டிசைன் ஆகர்ஷன்' எனும் மேகஸினின் நான்காவது வால்யூம்தான் அது. இந்தியாவின் தலைசிறந்த டிசைனர்களைக் கொண்டு உடைகளைத் தயாரித்து, அழகிய மாடல்களை அணியச் செய்து வெளியிடுகிறார்கள்.

ஃபேஷன் '99





எளிமையாகவும் அதே சமயம் தனித்துவத்துடனும் விளங்குகின்றன. கண்ணைக் கவரும் 64 டிசைன்கள் இப் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. விலை ரூ. 500/-!

விரும்புபவர்களுக்கு முகவரி – 12, டோடி எஸ்டேட் முதல் தெரு, சன்மில் காம்பௌண்ட், லோயர் பேரல், மும்பை – 13.



பத்திரிகையைப் பார்த்தவுடன் டிசைன் ஆகர்ஷன் டைரக்டர் சுனில் கெர்ஜ்ரிவாலைத் தொடர்பு கொண்டோம். அவரும் ஆர்வத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட டிசைனர்களிடம் பேசி உடனே நமக்கு ஒப்புதலும் வாங்கிக் கொடுத்து விட்டார். அந்த டிசைன்களே இந்த இதழ் அட்டைப் படத்திலும், தொடர்ந்து வரும் வண்ணப் பக்கங்களிலும் இடம்பெறுகின்றன.



அட்டைப்படப் பெண்ணின் உடை வடிவமைப்பு : **சேதனா கிராஃப்ட் சென்டர்**


உடை வடிவமைப்பு:
RENU MALHOTRA
உடை வடிவமைப்பு:
BELA PAREKH


உடை வடிவமைப்பு:
RENU MALHOTRA

தோசை நன்றாக வரவேண்டும்!

இதென்ன? டீவி.யிலும், புத்தகங்களிலும் விதவிதமான புதுப்புது ஐட்டங்களைச் சொல்லித் தந்து அசத்தும் பொழுது, இவள் என்ன சாதாரண தோசையைப் பற்றி எழுதுகிறாளே என்று நினைப்பீர்கள்.

புதிதாக என்ன சொல்லி விடப் போகிறாள் இவள். நமக்குத்தான் தோசை நன்றாக வருகிறதே என்று எண்ணும் பெண்களுக்கு இல்லை இந்தக் கட்டுரை.

எப்படிச் செய்தாலும், எந்த தோசைக் கல்லில் செய்தாலும் சரியாக வராமல் நம்மைப் பாடாய்ப்படுத்துகிறதே என்று நினைக்கும் பெண்கள் இதைப் படித்துவிட்டு செய்து பாருங்கள்.

இக் கட்டுரை எழுதும் எனக்கு அறுபத்தாறு வயதாகிறது. பிறகென்ன இந்த வயதில் உங்களுக்கு தோசை நன்றாக வருவதில் ஆச்சரியப்பட என்ன இருக்கிறது என்று கேட்கலாம். எங்கள் அம்மா தயார் செய்து வைத்த மாவில் நான் பத்து வயதிலிருந்தே அருமையாக தோசை வார்ப்பேன். அப்பொழுது விறகு அடுப்பில் வார்ப்பேன். பத்து வயதில் பிடித்த தோசைக் கரண்டி இன்றும் என்னை விடவில்லை. சுமார் ஐம்பது வருடங்களாக நான் வார்த்த தோசையைக் கணக்கிட்டால் கட்டாயம் கின்னஸ் புத்தகத்தில் என் பெயர் இடம் பெற வேண்டும். என்ன செய்வது, சாட்சிகள் இல்லையே.

இன்றைக்கும் எங்கள் வீட்டில் தினமும் டிபன் தோசைதான். என் வீட்டுக்காரருக்கும், என் இரண்டு பிள்ளைகளுக்கும் தோசை என்றால் உயிர். ஒவ்வொரு வேளையும், அவர்கள் தோசை சாப்பிடும் பொழுது, ஏதோ தோசையைக் கண்டு மாதக் கணக்கில் ஆனவர்கள் போல்தான் சாப்பிடுவார்கள். அக்கம், பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் "எப்படித்தான் தினமும் தோசையை அலுக்காமல் சாப்பிடுகிறீர்களோ!" என்று கேட்பார்கள். அப்படிக் கேட்பவர்கள் இரண்டு தோசை சாப்பிட்டார்களானால், அதற்குப் பிறகு, எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தால், என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் என்று கேட்டால், "வேறென்ன வேண்டும், உங்கள் வீட்டு தோசைதான்" என்று அசடு வழிவார்கள். அப்படிப்பட்ட தோசையைப் பற்றி சொல்லியிருக்கிறேன். செய்து பாருங்கள்:



தேவையானவை :

பு. அரிசி (இட்லி அரிசி) - 3 டம்ளர்,
உடைத்த வெ. உ. பருப்பு - 1 டம்ளர்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது.

தோசைக் கல் - தட்டையாக இல்லாமல் சற்றுக் குழிவானது. ஆனால் கனமானது. நான்-ஸ்டிக் தேவையில்லை.

தோசைத் திருப்பி - இரும்பு அல்லது எவர்சில்வர் மெல்லிசானது.

கரண்டி - தட்டையாக இருத்தல் அவசியம். குழிக்கரண்டி கூடாது.

செய்முறை :

காலை ஆறு மணிக்கு அரிசியை ஊறப் போடவும். ஒன்பது மணிக்கு உ. பருப்பும், வெந்தயமும் சேர்த்து ஊறப்போடவும். அரிசி சுமார் ஐந்து மணி நேரம் ஊறவேண்டும். உளுத்தம் பருப்பு ஒரு மணி நேரம் ஊறினால் போதுமானது. பத்து மணிக்கோ, பதினோரு மணிக்கோ அரிசியை நன்றாகக் களைந்து கழுவி கிரைண்டரில் நைசாக அரைக்கவும். சிலர் இட்லிக்கென்றால் கொரகொரவென்றும் தோசைக்கென்றால் நைசாகவும் அரைப்பார்கள். அப்படி இல்லாமல் அரிசியை நைசாக அரைத்தோமானால் இட்லியும் பூப் போல இருக்கும். உளுந்தையும் நன்றாக அரைத்து உப்பும் சேர்த்து ரொம்பவும் கெட்டியாக இல்லாமல் கரைத்து வைக்கவும். இந்த மாவை வெளியிலேயே பகல் முழுவதும் வைத்திருந்து இரவு படுக்கப் போகுமுன் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். காலையில் தோசை வார்த்துப் பாருங்கள். ஃப்ளையிங் சாசர் போல தோசை எடுத்துக் கொண்டு வரும். திருப்பிப் போட்டும் எடுக்கலாம். அப்படியே மடக்கியும் எடுக்கலாம். இதே மாவில் மெத்தென்ற தடி தோசையும், ஊத்தப்பம், மசாலா தோசை முதலானவைகளும் செய்யலாம். ஒன்று மட்டும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். தோசைக் கல்லை இரவே கழுவித் துடைத்து சிறிது எண்ணெய் தடவி மூடி வைக்கவும்.

— சந்திரா கோவிந்தராஜன்


உடை வடிவமைப்பு:
BELA PAREKH
நன்றி:
டிசைன் ஆகர்ஷன்


உடை வடிவமைப்பு:
DRESS ART
உடை வடிவமைப்பு:
DRESS ART

பஸ்ஸை பல்லால் இழுப்பார்!

பற்கள் மூலமாக மினி லாரியை 1 கி.மீ. தூரம் இழுத்துச் சென்றார் நெல்லை கல்லூரி மாணவி ஒருவர். இந்தச் சம்பவம் பார்த்தவர்களை எல்லாம் மெய்சிலிர்க்க வைத்தது.

பொதுவாக பஸ் ஸ்டார்ட் ஆவதில் பிரச்னை ஏற்பட்டால் அதிலுள்ள பயணிகள் சுமார் 10 பேராவது பஸ்ஸை விட்டு இறங்கித் தள்ளுவதை நாம் அன்றாட வாழ்வில் பார்க்கிறோம்.

அதுவும் பஸ் ஸ்டார்ட் ஆகும் வரை தான் நம்மால் தள்ள முடியும். ஆனால் கிட்டத்தட்ட பஸ்சுக்கு நிகராக சுமார் 6.75 டன் எடையுள்ள டாங்கர் லாரியை தனி ஒருவராக இழுக்க (தள்ள அல்ல) முடியுமா? என்ற கேள்வியை நம்மில் எழுப்பினால் பெரும்பாலானோர் அது நடக்கிற காரியமல்ல என்றுதான் சொல்வோம்.

இத்தகைய நடக்க முடியாத காரியம் சமீபத்தில் நெல்லையில் பொது மக்கள் கண் முன்பு நடந்தது. பார்த்தவர்கள் பலர் தங்கள் கண் முன்பு நடந்தது கனவா? நனவா? என்று கேட்கிறார்கள்.

• சீனியம்மாள்



கல்லூரி மாணவி :

இத்தகைய அரிய செயலை செய்து சாதனை படைத்தவர் பாளை மனகாவலம்பிள்ளை நகரைச் சேர்ந்த சீனியம்மாள் (17) என்ற மாணவி. இவர் பாளை ரோஸ்மேரி கல்லூரியில் முதலாமாண்டு படித்து வருகிறார். பாளையில் உள்ள கோக் ஜுடோ கராத்தே பள்ளியில் முறையாக கராத்தே பயிற்சி பெற்று அதிகபட்ச தகுதியாக பிளாக் பெல்ட் வரை வாங்கியுள்ளார்.

ஏற்கெனவே வீராங்கனை சீனியம்மாள் தன் விரல்களை தரையில் வைத்து அவற்றின் மீது கனரக வாகனங்களை ஓட விட்டு சாதனை புரிந்துள்ளார்.



தற்போது நெல்லையிலேயே முதன் முறையாக கனரக வாகனமான சுமார் 6.75 டன் எடையுள்ள லாரியை கயிற்றால் பல்லின் மூலம் பிடித்து சுமார் 1 கி.மீ. தூரம் இழுத்து சாதனை புரிந்திருக்கிறார்.

உடல் வலிமையை விட உத்வேகம்தான் முக்கியம் என்பதை உணர்வுபூர்வமாக உணர்த்தும் வகையில் இச் சம்பவம் அமைந்திருந்தது.

இது குறித்து சீனியம்மாளின் தந்தை பூதலிங்கம் கூறிய

போது சினியம்மாள் ஏற்கெனவே கயிற்றின் மூலம் பல்லால் அம்பாசிடர் காரை இழுத்து சாதனை புரிந்துள்ளார். வரும் காலத்தில் பஸ்ஸை இழுத்து சாதனை புரியப் போகிறார் என்று பெருமையாகக் குறிப்பிட்டார்.

தந்தை பூதலிங்கம் நெல்லை அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் டிரைவராக பணிபுரிந்து வருகிறார். தாயார் பாக்கியலட்சுமி மகளின் சாதனையை நினைத்துப் பெருமிதம் கொள்கிறார்.

• ஸ்ரீஜா



வேனை இழுத்த கல்லூரி மாணவி :

லாரிக்கு அடுத்தபடியாகக் குறைந்த எடையுள்ள சுமார்



3 டன் எடையுள்ள வேனை மாணவி ஸ்ரீஜா கயிற்றின் மூலம் பல்லால் இழுத்தார். பாளை முருகன் குறிச்சியைச் சேர்ந்த ஸ்ரீஜா, அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் அஞ்சல் வழிக் கல்வி மூலம் பி.ஏ. பொருளாதாரம் பயின்று வருகிறார்.

ஸ்ரீஜாவின் தந்தை விக்கிரமன் வியாபாரம் செய்து வருகிறார். பாளை பெருமாள்புரத்தைச் சேர்ந்த அமலா (13) கயிற்றின் மூலம் பல்லால் சுமார் ஒன்றரை டன் எடையுள்ள அம்பாசிடர் காரை இழுத்தார். இவரது தந்தை கோபால் பாளையில் ரெயில்வே கேட் கீப்பராக பணிபுரிந்து வருகிறார்.

ஆட்டோவை இழுத்த பள்ளி மாணவி :

கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பது போல 5-ம் வகுப்பு மாணவி மினகார்த்திகா கயிற்றின் மூலம் பல்லால் ஆட்டோவை இழுத்து சாதனை புரிந்தார். பாளை குழந்தை ஏசு பள்ளியில் படிக்கும் மினகார்த்திகா கடந்த 3 ஆண்டுகளாக கராத்தே பயிற்சி பெற்று வருகிறார்.

இவரது தந்தை முத்துக்குமார் பாளை பொதுப் பணித்துறை அலுவலகத்தில் இளநிலை வரைவாளராக பணியாற்றி வருகிறார். கராத்தே பயிற்சியில் மினகார்த்திகா மஞ்சள் பெல்ட் வாங்கியுள்ளார்.

இந்தச் சாதனை புரிந்த மாணவிகள் அனைவரும் பாளை கோக் கராத்தே பள்ளியில் கராத்தே பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். இந்தப் பயிற்சி குறித்து பயிற்சியாளர் திரு. வெங்கட் கூறியதாவது :

"கடந்த 13 ஆண்டுகளாக இந்தக் கராத்தே பயிற்சிப் பள்ளியை நடத்தி வருகிறேன். சென்னையைச் சேர்ந்த கிருஷ்ணமூர்த்தி எனக்கு மாஸ்டராக பயிற்சி அளித்தார். பொதுவாக வாகனங்களை இழுக்கும் பயிற்சிக்கு முன்பாக தரையில் அதிக எடையுள்ள கல்லைப் போட்டு அதை கயிற்றின் மூலம் இழுப்பது மணலில் கல்லைப் போட்டு இழுப்பது போன்ற பயிற்சிகளை அளித்து வருகிறோம்.

உடல் திறன் முழுமை பெற உத்வேகத்துடன் கூடிய மூச்சை அடக்கி சக்தியை வெளிக்கொணர வேண்டும்" என்று இந்தப் பயிற்சியைப் பற்றி அவர் கூறினார்.

— நெல்லை தியாகுஸ்ரீ

ஒரு முக்கிய பின்னணி

அனுவைப் பெண் பார்த்து விட்டுப் போய் சம்மதம் தெரிவித்து கல்யாண ஏற்பாடுகள் செய்யச் சொல்லி அவளைக் கனவுகளில் ஆழ்த்தியிருந்த மாப்பிள்ளை வீட்டார் திடீரென்று ஒருநாள் வந்து கல்யாணத்தை ஆறு மாதங்கள் தள்ளிப் போட வேண்டும் என்றார்கள்.

காரணம் சுபமானது என்பதால் இரு வீட்டாருக்கும் அதில் வருத்தமில்லை.

மாப்பிள்ளை ரவிக்கு கம்பெனி சார்பில் திடீரென்று மூன்று மாதம் அமெரிக்காவில் டிரெயினிங் வாய்ப்பும், திரும்பி வந்தவுடன் கம்பெனியின் புது யூனிட்டுக்கு இன் சார்ஜ் பொறுப்பும் வீடு கார் என்று வசதிகளும் கிடைக்கப் போகும் சந்தோஷம், அனுவைப் பெண் பார்த்து சம்மதம் சொன்ன யோகத்தினால்தான் என்று சொல்லிக் கொண்டார்கள்.

ரவி அமெரிக்காவிலிருந்து வாரம் மூன்று கடிதங்கள் அனுவிற்கு எழுதித் தள்ளிய வண்ணம் இருந்தான்.

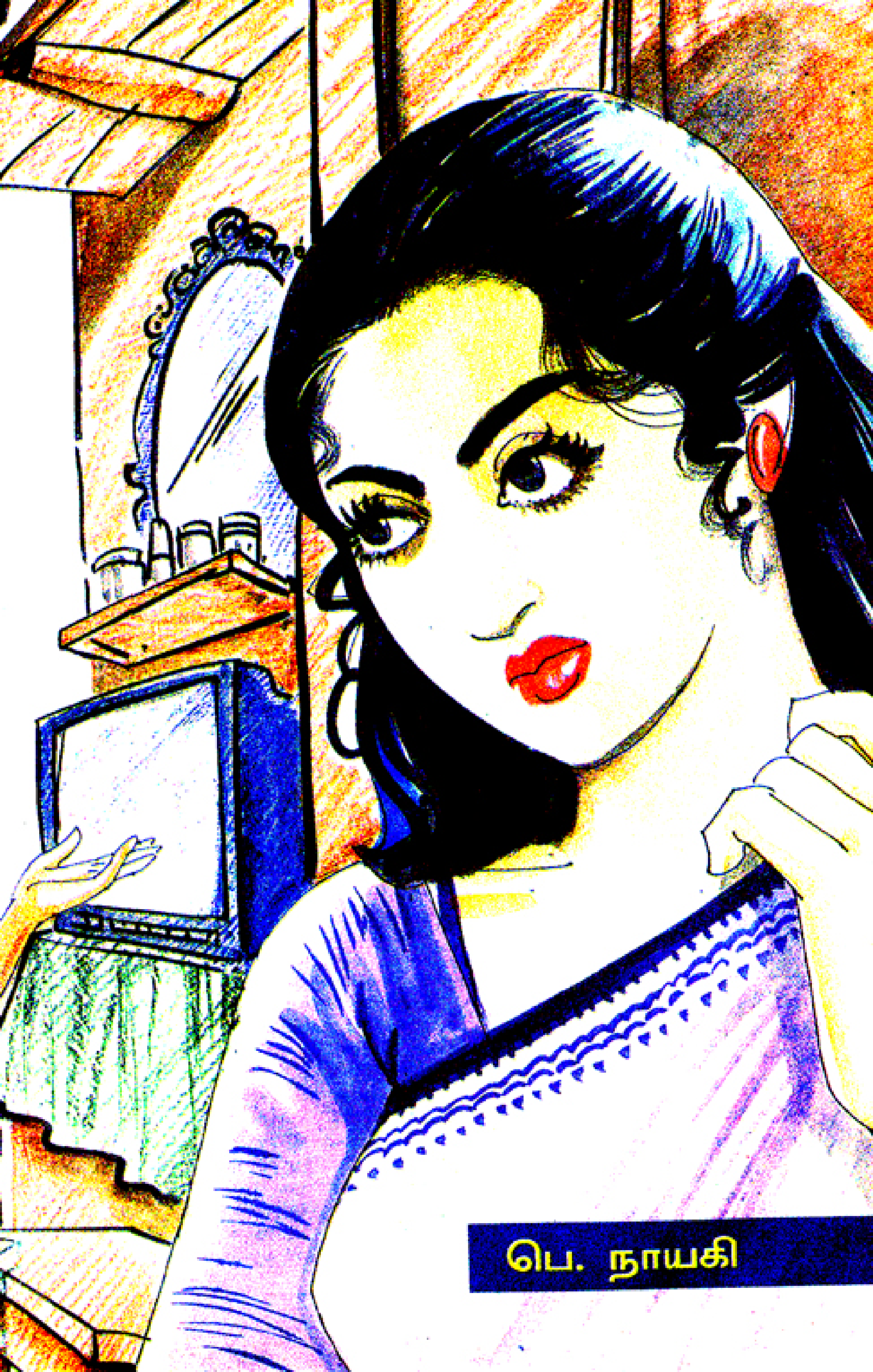
இப்போதுதான் ஒரு வாரம் முன்பு திரும்பி இருந்தான். அவன் இருக்கும் ஊரில் தான் அனுவின் ரீஜனல் ஆபீஸ் இருக்கிறது.

பிரபல ஓட்டலின் ரூஃப் கார்டன் ரெஸ்டாரண்ட்.

பாரபட் சுவரை ஒட்டி வைக்கப்பட்டிருந்த தொட்டிச் செடிகளின் நடுவே கண்ணை உறுத்தாத அளவு ஒளி தந்த விளக்குகள்; காதைப் பிளக்காது செவி மடலை வருடிக் கொடுத்த இன்னிசை; இது மதுரைதானா என்று வியக்க வைக்கும் அளவு மூன்று மேசைக்கு ஒரு மேசை என்கிற கணக்கில் ஆக்ரமித்திருந்த வெளிநாட்டவர் கூட்டம்; வெள்ளை உடைகளுடனும் பணிவுடனும் குறுக்கும் நெடுக்குமாய் நடமாடும் பேரர்கள்.

வானம் கரும்பட்டாய்




பெ. நாயகி

விரித்திருக்க, புட்டா போட்டது போல் மினுமினுத்துக் கொண்டிருந்தன, சூரியன் போகிற போக்கில் வீசி எறிந்துவிட்டுப் போன ஒளிச் சில்லறைகளான நட்சத்திரங்கள்.

பாரபட் கவருக்கு அண்மையில் இருந்த மேசையில் உட்கார்ந்திருந்தனர் ராஜேஷும் அன்பரசும்.

"இப்போ சொல்லு" என்று ஊக்கினான் ராஜேஷ்.

"அவங்க என் அத்தை. பேரு பார்வதி. எங்க அப்பாவோட ஒரே தங்கை. எப்படி இருக்காங்க பார்த்தியா பாவம், வாழ்க்கையில் எவ்வளவு கஷ்டங்கள் படணுமோ பட்டுட்டாங்க. இன்னும் சுகப்படலை. எங்கப்பா கிட்டே இருந்து ஒரு உதவி கிடையாது" என்று ஆரம்பித்தான்.

ராஜேஷ் எதுவும் பேசாமல் அவன் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"பார்வதி அத்தை செஞ்ச ஒரே தப்பு காதலிச்சது. எங்கப்பாவுக்கு காதல் கீதல்ங்கறதுல சுத்தமா நம்பிக்கை கிடையாது. அதுவும் வேற ஜாதிப் பையனை தங்கை காதலித்தால் சகிக்க முடியுமா? தாத்தா பாட்டி இறந்த பிறகு தங்கையைப் பாசமாக வளர்த்தவரால் தங்கையின் திருமண விருப்பத்தை ஜீரணிக்க முடியவில்லை. உன்னுடன் இனிமேல் ஒட்டும் இல்லை உறவும் இல்லை என்று விலகிக் கொண்டார். அவர்கள் இப்போது குடியிருக்கும் வீடு பூர்வீகமாக எங்கள் குடும்ப வீடு. அதைத் தங்கைக்கே விட்டுக் கொடுத்து விட்டு தன் வழியைப் பார்க்கக் கிளம்பி விட்டார்.



பல்லில் காவி படிந்து விட்டால், சிறிது நல்லெண்ணெயை 10 நிமிஷம் வாயில் வைத்துக் கொண்டு துப்பி விட வேண்டும். கொஞ்ச நாளில் கறை போய் விடுகிறது. அல்லது எலுமிச்சை பழம் ஒரு துண்டு தேய்த்துக் கொண்டால் கறை போய் விடும்.

— மீனாட்சி

ஆரம்பத்தில் மாமாவும் நல்லவராக இல்லை. அத்தையை ரொம்பக் கொடுமைப் படுத்தி இருக்கிறார். அப்பா வசதியான சம்பாத்யத்துடன் இருந்தார். அவரோ சாதாரணமில் தொழிலாளி. அவருக்கு வேறு விதமான எதிர்பார்ப்புகள் இருந்திருக்கின்றன. எதுவும் நிறைவேறலைங்கற ஆத்திரத்தை அத்தையிடம்தான் கொட்டியிருக்கிறார். அத்தை இரண்டு பக்க ஆதரவும் இன்றி, தானே தேர்ந்தெடுத்த வாழ்க்கை என்பதால் யார் மீதும் குற்றம் சொல்ல முடியாமல் மருகியே ஆரம்பகால வாழ்க்கையைக் கடத்தி இருக்கிறார். இதில் இரண்டு பெண் குழந்தைகள் வேறு. வீட்டில் பார்த்தியே அவள் வித்யா. அவளுக்கு ஒரு அக்கா இருந்தா. அவ பேரு விஜயா..."

பேரர் வருவதைப் பார்த்து பேச்சை நிறுத்தினான்.

பேரர் சூப் வைத்துவிட்டு நிற்க மற்ற ஐட்டங்களை கொஞ்சம் தாமதமாகவே எடுத்து வரச் சொல்லி அனுப்பினான் ராஜேஷ்.

"ரெண்டு பெண் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் உள்ள சிரமம், வயது தந்த பாடங்கள் எல்லாமாகச் சேர்ந்து மாமாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பொறுப்புள்ளவராக மாற்றின. கலப்பு மணத் தம்பதிகளின் மகள்கள் என்பதாலும் சுற்று உறவுகளின் ஆதரவு கிடையாது என்கிற விஷயத்தாலும் பெண்பிள்ளைகளின் கல்யாண ஏற்பாடுகள் எவ்வளவு சிரமத்துக்கு உள்ளாகும் என்பதை அவர் உணர்ந்த பிறகுதான் அத்தை மீது பிரியமே காட்ட ஆரம்பித்தார்.

வெளியிலிருந்து நல்ல வரன்கள் வரவில்லை என்பதால் அவருடைய உறவு வகையிலேயே சுமாரான ஒரு பையனைப் பார்த்து விஜயாவுக்கு மணமுடித்தார்கள். மாப்பிள்ளை சரியான குடிகாரன். நிரந்தர வேலை இல்லாதவன். சம்பாதிக்கிற கொஞ்ச நஞ்ச பணத்தையும் குடி, சீட்டு என்று தொலைப்பவன். தினமும் வீட்டில் அடி உதை.

விஜயா நொந்து நூலாகிக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் வித்யாவுக்கு வரன் தேடினார்கள். அக்காவும், அம்மாவும், பட்ட பாடுகளைப் பார்த்துவிட்டு கல்யாணமே வேண்டாம் என்று புலம்பிக் கொண்டிருந்தாள். ஒரு வழியாக சமாதானம் செய்து அவளுக்கும் முனிசிபல் ஆபீஸ் கிளார்க் ஒருத்தனை மணமுடித்தார்கள். போன வருஷம் ஆரம்பத்துல விஜயா திடீர்னு இறந்து போனா. உடம்பு முடியலையா, தற்கொலையா, கொலையா, எப்படி செத்தான்னு தெளிவா தெரியலை.

பிரச்னை பெரிதாகி விடாதபடி அந்த மாப்பிள்ளை செல்லப்பா அத்தை மாமாவின்


சிரமமின்றி மலச்சிக்கலை சீராக்கும் அரிய கேப்சூல்
MEDIMIX
EasyBowl Capsule
HERBAL LAXATIVE
மெடிமிக்ஸ் ஈஸி பௌல் கேப்சூல்
மூலிகை மலமிளக்கி
குணப்படுத்தும் நோய்கள்
எல்லா வகை இருமலுக்கும்
உடனடி நிவாரணம்
MEDIMIX COUGH SYRUP
மெடிமிக்ஸ் காஃப் சிரப்
பாரம்பரிய மூலிகை கலவை
குணப்படுத்தும் நோய்கள்
எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்
Mfd by: Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd.,
Mktd by: Dorcas Market Makers Ltd.



சில குழந்தைகள் புடலங்காய், வெள்ளரிக் காய் போன்ற பொரித்த கூட்டு செய்தால் சாப்பிடாது. அதைத் தவிர்க்க பொரித்த கூட்டு செய்து, இறக்கி வைத்தவுடன், வெங்காயம் தக்காளியை நன்றாக வதக்கி, கூட்டில் கொட்டிக் கிளறி விடவும். அதன் வாசனையே தனி. குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்

கைகாலைப் பிடித்து அழுது கெஞ்சி ஒரு வழியாகச் சரிக்கட்டி மேட்டர் போலீஸுக்குப் போகாம முடிச்சிட்டாங்க. அந்தக் குடும்பத்துக்கு நேர்ந்த மிகப் பெரிய இடின்னா, அடுத்த மாசமே வித்யாவோட கணவரும் ஒரு விபத்தில் காலமான செய்திதான்...'' என்று நிறுத்தினான் அன்பரசு.

கேட்டுக் கொண்டிருந்த ராஜேஷுக்கே மூச்சுத் திணறியது.

ஒரே குடும்பத்துக்கு இத்தனை சங்கடங்களா? அந்தப் பெண்மணி எப்படி சமாளித்தார்? இத்தனைக்கப்புறம் புன்னகை பூத்த முகத்துடன் எப்படி மலர்ச்சியாக அந்த அம்மாவால் இருக்க முடிகிறது?

பார்வதி மீது ராஜேஷுக்கு மனதளவில் மரியாதை பெருக்கெடுத்தது.

அன்பரசு மேற்கொண்டு எப்படிப் பேசுவது என்று ஒத்திகை பார்ப்பவன்போல் குப்கோப்பைக்குள் பிளாஸ்டிக் கரண்டியை உருட்டிக் கொண்டு இருந்தான்.

''அவங்க வீட்டுடன் இன்னும் உங்க குடும்பத்துக்கு தொடர்பு இல்லை?''

''இல்லை.''

''நடந்த விஷயங்களாவது அங்கிளுக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியும்னுதான் நினைக்கிறேன்.''

''அங்கிள் அவ்வளவு கடுமையானவரா? நம்பவே முடியலை?''

''அப்பா உடன் பழகுபவர்களிடம் எவ்வளவு மென்மையாக பிரியம் காட்டுகிறாரோ அவருடைய மறுபக்கம் அவ்வளவு முரட்டுத்தனமானது. தங்கச்சி தன் பேச்சை மீறிப் போய் விட்டவள் என்கிற கோபத்தை விட அதிகமாக ஆரம்ப காலங்களில் தன்னை அசிங்கப்படுத்திய வண்ணம் இருந்த எங்க மாமாவை அவர் மன்னிக்கத் தயாராக இல்லைன்னு நினைக்கிறேன்.''

''உங்க வீட்டில் வைத்து உங்க அத்தை வீட்டு பிரச்னைகளைப் பேசியிருக்கீங்களா?''

''அந்தப் பேச்சு ஆரம்பித்தாலே அப்பா டக்குனு எழுந்து போயிடுவார்.''

''ஐ ஸீ'' என்றபடி ராஜேஷ் தூரத்தில் வெறிக்கத் தொடங்கினான்.

மீனாட்சி அம்மன் கோவிலின் நான்கு கோபுரங்களும் இரண்டு விமானங்களும் ஒளி வடிவமாக இங்கிருந்தே தெரிந்தன. கோபுரங்களுக்கு இடையே இருந்த தூரமே அந்தக் கோவிலின் பிரம்மாண்டத்தை விளம்பியது. சும்மா போனோம் வந்தோம் என்று இருக்காமல் ஒருநாள் முழுக்க செலவழிப்பது போல் அந்தக் கோவிலுக்குப் போக வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டான்.

உணவு ஐட்டங்கள் வர சாப்பிட்டபடியே பேச ஆரம்பித்தார்கள்.

''உனக்கு எப்படி உங்க அத்தை வீட்டுடன் தொடர்பு ஏற்பட்டது?''

''அம்மா அவங்களைப் பற்றி அப்பப்போ சொல்வாங்க. பார்க்காமலேயே ஓர் இரக்கம் இருந்தது. என் ஆபீஸ் கொலீக் ஒருத்தர் அந்த ஏரியாவுல குடியிருந்தார். போன வருஷம் ஒரு தடவை அங்கே போயிருக்கும்போது தயங்கித் தயங்கி அத்தை வீட்டுக்குப் போனேன். ஒரு முறை பார்த்து பழகிவிட்டால் அதோடு நிறுத்திக் கொள்ள முடியாதபடியான ஒரு பாந்தமான டைப் எங்க அத்தை. அதில்தான் பழக்கம் வலுத்தது. அப்போதுதான் அவங்களோட மருமகன் இறந்திருந்த நேரம். ஸோ, கூடுதல் இரக்கத்துல பிடிப்பு இறுகிப் போச்சு...''

''யார் மேல? அத்தை மேலயா அந்தப் பொண்ணு வித்யா மேலயா?''

சட்டென்னு நிமிர்ந்தான் அன்பரசு. அவன் கண்கள் ஒளிர்ந்தன.

''புரிஞ்சுகிட்டயே. ரெண்டு பேர் மேலயும்தான்.''

ராஜேஷ் சிரித்தான்.

''பாவம்டா அந்த வித்யா. இவ்வளவு சின்ன வயசுல அதோட வாழ்க்கை அஸ்தமிச்சிடக் கூடாது. அவளைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம்னு நினைச்சிருக்கேன். அதனால்தான் நேற்று அந்த டாக்டர் வீட்டு சம்பந்தத்துக்கு அப்பா சம்மதிச்சிடக் கூடாதேன்னு பதறினேன்.

''நேற்றே நினைச்சேன் ஐயா எங்கேயோ எக்குத் தப்பா மாட்டிட்டிருக்கார்னு. ஆனா இவ்வளவு நல்ல உயர்ந்த லட்சியத்துல இருப்பேன்னு நினைக்கலை. வெரிகுட்



அல்சரா ! மூட்டு வலியா !

இனி கவலையே வேண்டாம்!

தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



அல்சர் நோயாளிகள் அவ்வப்போது ஏதேனும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். வயிற்றுப் பகுதியினை காலியாக வைத்திருந்தால் எரிச்சல் உண்டாகும் என்னும் கருத்து முற்றிலும் தவறானதாகும். குடல் பகுதிகளுக்கு போதிய ஓய்வினை அளிப்பதன் மூலமும் , கசப்பு சுவை நிறைந்த மூலிகைகளை உண்பதன் மூலமுமே, குடல் பாகத்தினில் ஏற்பட்டுள்ள புண்களை ஆற்றுதல் முடியும். புண்களினால் எரிச்சல் இருப்பின் அவ்வப்போது தண்ணீர் அருந்தலாம். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலையிலுள்ள அல்சர் நோயாளிகளும் தெய்வீக மூலிகைகள் மூலம் குணம் பெறலாம். நடக்கவும், குனியவும், உட்காரவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் தீராத மூட்டுவலி உடையவர்களும் முறையான உணவு கட்டுப்பாட்டுடன் தெய்வீக மூலிகைகளை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி உண்பதன் மூலம் நாட்பட்ட மூட்டு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்காத உணவும், மருந்துமே, அல்சர் நோய்க்கான முதலுதவி. மூட்டு வலிக்கு காரணமாக விளங்கும் பசை, சரப்பது குறைவதற்கு காரணமே இரத்தத்தில் இரசாயனப் பொருட்களின் ஆதிக்கமே. வேப்பிலை, அத்தி, துளசி, வில்வம், அருகு போன்ற தெய்வீக மூலிகைகளாலும், இயற்கை உணவுகளாலும் மட்டுமே முழுமையாக நீக்க முடியும். இது பற்றிய விரிவான ஆலோசனையை நேரிலும், கடித மூலமும் பெற முகவரிகள்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சுபாஷ், S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்

P.B.No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

✆ : 6424285, 6427638

1999 வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்துகளை பெற முகாம் விவரம்.
(முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல் 1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா (கங்கா), 15, ஆப்பீசர்ஸ் லைன். ✆ : 0416 / 223060.
2-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை 5 to 6 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு. ✆ : 04112 / 22519.
1,3,5,10,11,27,28,29,30ந்தேதி	- சென்னை	: காலை 9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில். ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை 9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல். ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில். ✆ : 04146 / 22962
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை 5 to 6 ராஜா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை 11 to 12.30 ஹோட்டல் பிரஸ்டேஜ், கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட். ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை 3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட். ✆ : 04344 / 22899.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை 11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில். ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை 4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில். ✆:0424 / 226611 / 12 / 13 / 14 /15/16/17/18
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை 9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட்ஸ் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு. ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை 5 to 6 அசோகா லாட்ஜ். ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை 9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில். ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா. ✆ : 04286 / 20433
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை 9 to 10 ஸ்ரீ மாதேஸ்வரா லாட்ஜ். ✆: 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல் 2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ். ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை 6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ். பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை 9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆:421058.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை 5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு. ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை 8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்ரபதி, மதுரை ரோடு. ✆ : 0462 / 333312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல் 2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம். ✆: 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை 9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு. ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல் 2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார். ✆ : 63763.

Dr.CKM
DIVINE HERBAL CENTRE

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR). Ph : 4011589

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி:காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை SouthIndian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆:5717126, 5723651

பெருமையா இருக்குடா. உன் லட்சியம் நிறைவேற நான் எந்த வகையிலாவது உதவ முடிஞ்சா அதையே புண்ணியமா நினைத்துச் செய்வேன்'' என்றான் விக்கித்த குரலில்.

அன்பரகு சிரித்துக் கொண்டான்.

''இந்த விஷயத்தை வித்யாவிடமோ அவங்கம்மாவிடமோ சொல்லியிருக்கியா?''

''இல்லை. இன்னும் தைரியம் வரலை. இந்த நினைப்போடதான் இந்த வீட்டைச் சுத்தி வர்றியான்னு கேட்டிடுவாங்களோன்னு பயம். ஆனா நிச்சயமா அங்கே போய் அவங்க நிலைமை எல்லாம் தெரிஞ்ச பிறகு தான் இந்த எண்ணம் ஏற்பட்டது. யாரும் இதைத் தப்பாகப் புரிஞ்சுக்கக் கூடாதே''

''வாஸ்தவம். அப்படின்னா என்னைத் தவிர யாருக்கும் இந்த விஷயம் தெரியாது?''

''எஸ்''

''உங்க வீட்டில் சொல்லலாமே''

''அப்பா கொன்னே போடுவார். தங்கச்சி கல்யாணம் முடியற வரைக்கும் இந்த மேட்டரை ஓப்பனே பண்ணப் போவதில்லை நான். வீட்டுல கல்யாண வயசுல தங்கச்சியை வச்சுக்கிட்டு எந்த பொறுப்புள்ள அண்ணனும் தன் கல்யாணத்தைப் பற்றிப் பேசக் கூடாதுன்னு நினைக்கறவன் நான்.''

''யார் எதைச் சொன்னாலும் 'வேற வேலை இல்லை எனக்கு'ன்னு அலட்சியமா பேசற அன்பரகுக்குள்ளே இவ்வளவு பொறுப்பான இன்னொரு ஆள் இருக்கறது இப்போதான் தெரியறது. பார்க்கலாம்.''

ராஜேஷ் சிந்தனையில் ஆழ்ந்தான்.

ராஜேஷும் அன்பரகம் பார்வதி வீட்டை விட்டுக் கிளம்பிப் போன கால்மணி நேரத்தில் மீண்டும் அழைப்பு மணி அடிக்கும் சப்தம் கேட்டு கதவு திறக்கப் போனாள் வித்யா.

வெளியே கொஞ்சம் சிவந்த கண்களுடனும் கலைந்த தலையுடனும் அசட்டுச் சிரிப்புடனும் நின்றிருந்தான் செல்லப்பா.

''வாங்க அத்தான்'' என்றபடி கதவு திறந்தாள்.

''என்ன வித்யா உடம்பு முடியலையா? ரொம்ப இளைச்சாப்ல இருக்க?''

''ஒண்ணுமில்லை அத்தான்'' என்று உள்பக்கம் நடந்தாள்.

அதற்குள் பின்புறத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட பார்வதி, ''வாங்க மாப்பிள்ளை'' என்றாள்.

செல்லப்பா உள்ளே உரிமையாக நடந்து வந்து சோபாவில் கால் பரப்பி உட்கார்ந்தான்.

''மாமா இன்னும் வரலையா?'' என்று அவன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தபோது வித்யா தன் அறைக்குள் போய் விட்டிருந்தாள்.

''ஏன் அத்தை! வித்யா உள்ளே போயிட்டா? என் கூடப் பேச மாட்டாளா?''

''அப்படி எல்லாம் இல்லை மாப்பிள்ளை. அவளுக்கு நாலஞ்சு நாளா காய்ச்சல்.''

''அடடா! டாக்டர்ட்ட காண்பிச்சீங்களா இல்லையா. நான் வேணா ரிக்ஷா கொண்டு வரட்டா? ரிக்ஷாவா, ஆட்டோவே கொண்டு வருவேனே...'' என்று எழுந்திருப்பது போல் பாவனை செய்தான்.

''அதெல்லாம் வேண்டாம்ங்க. இப்போ பரவாயில்லை. களைப்புதான்.''

செல்லப்பா வெறிக்க வெறிக்க அந்த ஹாலின் சுவர்களைப் பார்வையால் அளந்து கொண்டிருக்க, பார்வதி அவஸ்தையாக நின்றிருந்தாள்.

''ஏன் அத்தை! உங்க மூத்த மருமகன், இன்னும் சரியா சொல்லணும்னா உங்க ஒரே மருமகன் வந்திருக்கேன். காபி குடிக்கறியான்னு கேட்க மாட்டீங்களா?''

''ஐயோ மறந்தே போயிட்டேன். இருங்க மாப்பிள்ளை! ஒரு நிமிஷத்தில் எடுத்திட்டு வர்றேன்'' என்று பதற்றமாக அடுக்களைக்கு விரைந்தவள் காபியோடு ஒரு பெரிய தட்டில் இனிப்பு காரங்களும் கொண்டு வந்து அவன் முன் பரப்பினாள்.

''அடடா! நான் காபி மட்டும் தான் கேட்டேன். நீங்க இப்படி பலகாரப் பந்தியே வச்சிட்டீங்களே'' என்றபடி லட்டு ஒன்றை எடுத்து வாயில் திணித்துக் கொண்டான் செல்லப்பா.

''அத்தை! விஜயா போனப்புறம் வாழ்க்கைல என்ன இருக்குங்கற விரக்தி எண்ணம்



சிலருக்கு பல் வலி வந்தால் தாங்க முடிவதில்லை. என்ன செய்வது என்று தவிப்பார்கள், கையில் மாத்திரை இருக்காது. உப்பு நாரத்தங்காய் சொத்தைப் பல்லில் வைக்க வேண்டும். அல்லது பூண்டுப் பல்லை நசுக்கி வைத்தால் கொஞ்ச நேரத்தில் வலி நின்று விடும். கெட்ட நீரைத் துப்பி விடவும்.

— மீனாட்சி



தயிரில் சருமத்துக்குப் பளபளப் பூட்டும் தன்மை உள்ளது. சூரிய ஒளியில் நிறம் கறுக்கும். புளித்த பால் அல்லது தயிரை மஸ்லின் துணியில் இறுத்து விடுங்கள். நன்றாகத் தேய்த்தால் வழுவழுப்பாக வரும். முதலில் சோப்பு போட்டக் கழுவிய பிறகு இந்தத் தயிர் ஸ்நோவை முகத்தில் தேய்க்கவும். அழுக்கு கருட்டிக் கொண்டு வரும். முகம் பிரகாசமாகும். மிருதுவாகும்.

— எஸ்லார்

என்னைத் தினமும் கொல்லுது. உங்களுக்கு நம்பிக்கை வருமான்னு தெரியலை. நான் அவளை நினைத்து அழாத நாளே இல்லை."

செல்லப்பாவின் வாய் அரைத்தபடியே பேசிக் கொண்டிருக்க, கைகள் மிக்ஸரை அள்ளி வாயில் கொட்டிக் கொண்டிருந்தன.

பார்வதி அமைதியாக நின்றாள். விஜயாவின் நினைவு கிளர்ந்ததில் அவள் விழிகளிலும் நீர்ப்படலம்.

"பார்த்தீங்களா இதுக்குத்தான் நான் உங்ககிட்ட இந்தப் பேச்சே பேசறதில்லை. எனக்கு ஆறுதல் சொல்ல வேண்டிய நீங்களே இப்படி அழுது நின்னா எப்படி?"

காபியை சப்தம் வரும்படி உறிஞ்சிக் குடித்தான்.

"உங்களுக்குத் தெரியுமா அத்தை. இப்போ என் வேலையை நிரந்தரம் பண்ணப் போறாங்க. இன்னும் இரண்டு மாசத்துக்கப்புறம் எனக்கு சம்பளம் மூவாயிரத்து ஐநூறுக்கும் மேலே."

'இதேதான் கடந்த இரண்டு வருஷங்களா நீங்க சொல்லிட்டிருக்கீங்க' என்று சொல்ல நினைத்து கம்மா இருந்தாள் பார்வதி.

"உங்க பொண்ணு எனக்கொரு குழந்தை பெத்துக் கொடுத்திட்டுப் போயிருக்கலாம் அத்தை. அவள் ஞாபகமா அந்தக் குழந்தையை வளர்த்து என் வாழ்நாளை போக்கியிருப்பேன்'

கடவுளே! நல்லவேளையாக எனக்கு நீ எவ்வளவோ சோதனைகள் தந்த போதும் இப்படி ஒரு வேதனையைத் தராமல் விட்டாய் என்று நினைத்துக் கொண்டாள் பார்வதி.

"என் பிரண்ட்ஸ் எல்லோரும் சொல்றாங்க அத்தை. இனிமேலும் உனக்கு அந்த வீட்டில் என்னடா உறவு? எந்த உரிமையிலடா அங்கே நுழையறன்னு கேட்கறாங்க."

"அப்படி ஏன் நினைக்கறீங்க? என் மகள் போயிட்டா. அதனால நீங்க மாப்பிள்ளை இல்லைன்னு ஆயிடுமா?" என்றாள் பார்வதி ஏதோ சொல்ல வேண்டுமே என்பதற்காக.

"நானும் அதே தான் நினைக்கிறேன் அத்தை. உங்களுக்குப் புரியும்னு நினைக்கறேன்."

பார்வதி திடுக்கிட்டாள்.

"மாப்பிள்ளை! என்ன சொல்றீங்க?"

செல்லப்பா அசடாகச் சிரித்தான்.

"வித்யாவும் பாவம் அத்தை. தனி மரமா நிக்கறா. உங்க வயசு வரைக்கும் அவளுக்கு ஆறுதலா இருப்பீங்க. நீங்களும் மாமாவும் திடீர்னு பொசுக்குனு போயிட்டீங்கன்னா அவ கதி என்னாகும்னு யோசிச்சுப் பார்த்தீங்களா?"

"மாப்பிள்ளை!"

"பாருங்க. நானும் தனிக்கட்டை. எங்க ரெண்டு பேரையும் சேர்த்து வச்சிடுங்க. வித்யாவை நான் ராணி மாதிரி பார்த்துப்பேன்."

பார்வதிக்கு தலை சுற்றாத குறை.

"இப்படி எல்லாம் பேச உங்களுக்கு வெட்கமா இல்லையா? அவளே புருஷனைப் பறிகொடுத்திட்டு இடிஞ்சு போயிருக்கா இப்படிப்பட்ட பேச்சைக் கேட்டாலே அவ நொறுங்கிப் போயிடுவா மாப்பிள்ளை."

"என்ன அத்தை நடிக்கறீங்க!" என்றான் செல்லப்பா.

அவன் குரலில் தெரிந்த திடீர் மாற்றம் பார்வதியை வாயடைக்க வைத்தது.

"எனக்கு எதவும் தெரியாதுன்னு நினைச்சிட்டிருக்கீங்களாடி? ஆத்தாளும் மகளும் என்னென்ன பண்றீங்க, எல்லாம் எனக்குத் தெரியும். உங்க அண்ணன் பையன் இந்த வீட்டைச் சுத்த ஆரம்பிச்சதும் நாங்கள்ளெல்லாம் கசக்க ஆரம்பிச்சுட்டோமா? இவ்வளவு நாளும் எங்கே போயிருந்தாங்களாம் ஒங்க ஒடம் பொறப்பும் அவன் பிள்ளையும்? திடீர்னு முளைச்சு வர்றான். போதாத குறைக்குக்கூட ஒருத்தன் வர்றான். என்னங்கடி பண்றீங்க? ஒண்ணு சொல்றேன் உறுதியா. என்னிக்கு இருந்தாலும் வித்யா எனக்குத் தான். மீறி ஏதாவது பண்ண நினைச்சீங்க, யாரையும் நிம்மதியா இருக்க விடமாட்டேன் ஆமா..."

உறுமலுடன் எழுந்த செல்லப்பா யாருடைய பதிலுக்கும் காத்திருக்காமல் வாசலுக்கு நடந்தான்.

(தொடரும்)

“தப்போ, சரியோ எமச்-சடங்கும் செய்தேன்!”

– திருமதி சாவித்திரி வைத்தி

கி.பி. 2000-த்துக்கும் வழி காட்டும்

சாதனை படைத்தவர்களின் பின்னணியைப் பார்த்தால் இவர்கள் இலகுவாக உயரத்திற்கு வந்ததில்லை. அவர்களது வாழ்வுகளிலும் பல சூறாவளிகள் தோன்றியிருக்கும். வெற்றிகரமாகத் தடங்களைக் கடந்து தான் முன்னுக்கு வந்திருப்பார்கள்.

“வாழ்க்கையே எனக்கு பாடம்” என்று கூறும் திருமதி சாவித்திரி வைத்தி பல முதியோர்களின் இருண்ட வாழ்விற்கு அர்த்தம் கொடுத்து விளக்கேற்றி வைத்தவர்.

‘மாதர் சங்கங்கள் வெட்டிப் பேச்சுகளில் பொழுதைக் கழிப்பவை; வெறும் நகை நட்டு, புடைவை, கோலம், சமையல் போன்ற விஷயங்களில் அக்கறை எடுத்துக்கொண்டு குடும்பத்தைச் சரியாகக் கவனிக்காத பெண்மணிகளின் கூட்டங்கள்’ என்று சமூகத்தில் நிலவிய தப்பான அபிப்பிராயத்தை மாற்றி அமைத்து





மாதர் சங்கங்களும் சமூக நலனில் அக்கறை கொண்டவைதான் என்று நிரூபித்தவர் திருமதி சாவித்திரி.

இவரது மாதர் சங்கமான ‘மண்டே சேரிட்டி கிளப்’ தொடங்கிய முதியோர் இல்லமான ‘விஷ்ராந்தி’ இன்று ஆலமரமாக வளர்ந்து சமூகமே வியக்குமளவிற்கு மற்ற சமூக சேவை நிறுவனங்களுக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறது.

“பன்னிரண்டு வயசு வரை கஷ்டம்னா என்னென்னே தெரியாமதான் வளர்ந்தேன்” என்று சுவாரசியமாக ஆரம்பித்தார் திருமதி சாவித்திரி.

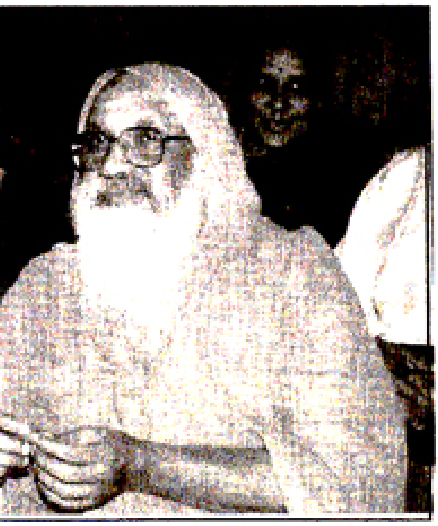
சாவித்திரியின் கொள்ளு தாத்தா உயர்நீதி மன்றத்தில் நீதிபதியாக இருந்தார். திரு பாஷ்யம் அய்யங்காரின் சிலை இன்றைக்கும் உயர்நீதி மன்றத்தில் கம்பீரமாக வீற்றிருக்கிறது. திருமதி சாவித்திரியின் தாத்தாவும் உயர்நீதி மன்றத்தில் நீதிபதியாக இருந்தவர்.

வாழும் பெண்மணிகள் - 6



சிறுமி சாவித்திரியின் தந்தை திரு. கிருஷ்ணசுவாமி அய்யங்கார் சுதந்திரப் போராட்டக்காரர் 'வெள்ளையனே வெளியேறு' என்று நாடு முழுவதும் கோஷம் போட்டபோது ஒரு லெதர் கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருந்தவர் தனது வேலையை விட்டு விட்டார். கைத்தறி துணிகளையே அணிந்து கடைசி வரையில் காந்தியவாதியாக இருந்தார்.

''தாத்தா உயிரோடு இருந்த வரைக்கும் வசதிக்குக் குறைச்சலே இல்லை. இன்று 'சாந்தி விஹார்' என்று லஸ்ஸில் பிரபலமாக இருக்கும் இடம்தான் எங்கள் வீடாக



இருந்தது. அங்குதான் பிறந்து வளர்ந்தேன்'' என்று நினைவு கூறுகிறார் திருமதி சாவித்திரி.

நேஷனல் ஹைஸ்கூலில் (இன்று லேடி சிவகாமி ஐயர் பெண்கள் பள்ளி) பள்ளி இறுதிவரை படித்த சாவித்திரி பிரபல சமூக சேவகி திருமதி அம்புஜம்மாளின் மருமகள் என்பதை நிரூபித்தார். திருமதி கஸ்தூரிபாவின் மறைவின்போது பள்ளிக்கு விடுமுறை கிடைக்காததால் மாணவிகள் போராட்டம் நடத்தினார்கள். அவர்களில் சிறுமி சாவித்திரியும் இருந்தாள்.

சாவித்திரியின் தங்கையின் மறைவிற்குப் பிறகு குடும்பமே ஆட்டம் கண்டது. "உயரத்துலே யிருந்து ஒரே யடியாக 'டமால்னு' விழுந்தோம்'' என்று இன்று வேடிக்கையாகக் கூறும் அவர் பட்ட கஷ்டங்கள் பல. தாய்க்கு 'டைஃபாயிட்' நோய் வந்து பன்னிரண்டு வயது சாவித்திரி தனது மூன்று தங்கைகளுக்காகவும் தந்தைக்காகவும் சமைத்து வைத்து விட்டு டிராமில் அம்மாவுக்குச் சாப்பாடு எடுத்துக் கொண்டு போவார்.

தந்தை வேலைக்குப் போகாததால் சாவித்திரிக்குப் பதினாறு வயதில் வேலைக்குப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். 'அசோக் விஹார் ஹெல்த் சென்டர்' என்னும் ஸ்தாபனத்தில் சமூக சேவகியாகச் சேர்ந்தார். இது பிட்காம் ஹெல்த் சென்டர் என்று இங்கிலாந்திலிருந்த ஸ்தாபனத்தைப் பின்பற்றி நடத்தப்பட்ட மையம்.

சாவித்திரி காலையில் ஏழு மணிக்கு டிராம் பிடித்து சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனுக்குச் செல்வார். ரயிலில் நாலணா கட்டணம். பிறகு மூர்மார்க்கெட்டின் பின்புறத்திலிருந்த சேரிகளுக்குச் சென்று உறுப்பினராக இருந்தவர்களின் வீடுகளிலுள்ளவர்களின் பிரச்னைகளைக் கேட்டு தீர்வு காணமுனைவாள் பதினாறே வயது நிரம்பிய சாவித்திரி.

"ஒரு மசால் தோசைக்காக விபச்சாரம் செய்த பெண்ணைக் காப்பாற்றியிருக்கிறோம். அதுவும், அந்த சின்ன வயதில் நான் பார்த்த கேட்ட, அனுபவித்த அனுபவங்கள் மிகவும் கொடுமையானவை. நாம் பிற்காலத்தில் எத்தனைதான் பணக்காரியாக மாறினாலும் 'சமூகத்திற்குச் சேவை செய்ய வேண்டும்' என்ற எண்ணம் வேரூன்றி விட்டது'' என்கிறார் திருமதி சாவித்திரி.

மூர் மார்க்கெட்டில் புத்தகம் விற்ற ஒருவரின் மகளைப் பற்றி நினைவு கூர்கிறார் இவர். அழகான அப் பெண்ணைத் திருமணத்திற்குப் பிறகு சந்தேகத்தின் பேரில் கணவர் படுத்திய பாடு கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல. பலமுறைகள் புத்திமதி கூறி அவளை கணவர் வீட்டிற்கு அனுப்பி வைத்தார் சாவித்திரி. 'இந்த தடவைதான் கடைசி தடவை. இனி திரும்பி வரவே மாட்டேன்' என்று வாக்களித்த அப்பெண் அடுத்த தினம் கவரிலடித்தப் பந்தாகத் திரும்பி வந்தாள். இராத்திரியில் பாத்ரூமிற்கு சென்றவளை ''யாரை எழுப்பப் போகிறாய்?'' என்று கேட்டதன் விளைவு.

சமூக சேவகியாகப் பணியாற்றியவர்களால் சேரியில் வாழ்ந்தவர்களிடம் ஓரளவிற்கு மாற்றம் கொண்டு வரு



முடிந்தது. குழந்தைகளைச் சுத்தமாக குளித்து உடை அணிய பழக வைத்தார்கள். பாட்டு விளையாட்டு, நாடகம் என்று பல செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தினார்கள்.

"தாத்தாவுடன் ரோல்ஸ் ராய்ஸ் காரில் காஸ்மோபாலிட்டன் கிளப்பிற்குச் சென்று ஐஸ் க்ரீம் தின்று விட்டு வந்தவள் முதல் சம்பளப் பணமான ரூ. 40ஐ பெற்றுக் கொண்டபோது உணர்ச்சி வசப்பட்டு விட்டேன். அப்போது அங்கு இயக்குனராக இருந்தவர் என்னிடம் 'எப்போது குடும்பத்துக்காக வேலைக்கு வந்துவிட்டாயோ அப்போது சந்தோஷமாக சம்பளத்தை வாங்கிண்டு போகணும்" என்று அறிவுரை கூறினார்.

அதேமாதிரி என்னுடன் கூட வேலை பார்த்த சில பெண்கள் சேரியில் உள்ளவர்கள் சொன்னதைக் கேட்காமல் பழைய வழிக்கே திரும்பியபோது கோபித்துக் கொள்வார்கள். அதற்கு எங்கள் இயக்குனர் "நாம் எல்லோருமே ஆண்டவனின் குழந்தைகள்தான். ஒருத்தரை ஒருத்தர் வெறுக்கக் கூடாது" என்பார். இப்போதும் இந்த வார்த்தைகள் ஆணி அடித்தாற்போல் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன" என்று கூறுகிறார் அவர்.

சாவித்திரியை பாதித்த இன்னொரு முக்கியமான நபர் அவருடைய பாட்டிதான். எப்போதும் எளிமையாக இருக்க வேண்டும். அடாவடி கூடாது என்பார் அவர். மிகவும் முற்போக்கான எண்ணங்கள் கொண்டவர். மடிசார் கட்டிக்கொண்டு அந்தக் காலத்தில் 'டென்னிஸ்' விளையாடுவார். பெண் குழந்தைகளுக்கு மாதவிலக்கு வந்துவிட்டால் அவர்களை ஒதுக்கி வைக்கக் கூடாது என்பார். சாவித்திரியின் பாட்டி அடிக்கடி கூறிய விஷயம். "என்ன கஷ்டம் வந்தாலும் அழக் கூடாது. எல்லாத்தையும் தாங்கிண்டு தைரியமாக வெளியே வரணும்" என்பதுதான். இவர் ஒவ்வொருவராக எட்டு வளர்ந்த குழந்தைகளைப் பறி கொடுத்தவர்!

ஒருமுறை மஹாத்மா காந்தி சென்னைக்கு தக்ஷிண பாரத் ஹிந்தி பிரசார் சபாவில் தங்கியிருந்தார். அப்போது பத்து நாட்கள் தொண்டராகப் பணியாற்றியதற்காக பள்ளியில் சாவித்திரிக்கு தண்டனை கிடைத்தது. பிறகு காங்கிரஸ் சேவா தல்லில் சேர்ந்தார் சாவித்திரி!

"அப்போதெல்லாம் நேருவோ வல்லபாய் பட்டேலோ வந்தால் கூட்டம் அலை மோதும். நாங்கள் தொண்டர்கள் வெள்ளையில் பச்சை நிற பார்டர் போட்ட புடவை அணிந்து கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் செல்லுவோம். இப்போதெல்லாம் காசைக் கொடுத்து கூட்டத்தை வரவழைப்பது போல் அப்போது இல்லை. பிரபலமான தலைவர்கள் வந்தால் ஒரே கூட்டம்தான்" என்கிறார் இவர்.

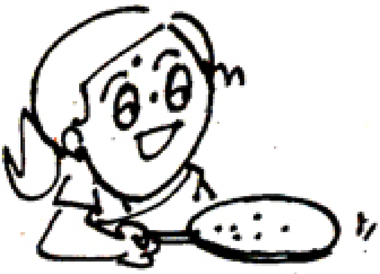
இடையில் சமூக சேவையுடன் மருத்துவ பயிற்சி இருந்தால் நல்லது என்று சில சமூக சேவகிகள் அரசாங்க மருத்துவமனைக்குப் பயிற்சிக்காக செல்ல தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள். சாவித்திரியும் இப் பயிற்சிக்குப் போனார்.

"அம்மா எனக்காக சாயந்திரம் வீட்டு வாசலிலேயே காத்துக் கொண்டிருப்பாள். பெண்கள் வேலைக்குப் போய் வராத காலம் அது. மாதம் எண்பது ரூபாய் சம்பளம். என் வழிச் செலவிற்கு பத்து ரூபாய் எடுத்துக் கொண்டு குடும்பத்திற்காக எழுபது ரூபாய் கொடுத்து விடுவேன்"

அவருடைய வாழ்வில் திரு. வைத்தியைக் கை பிடித்தார். சமூக சேவைக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி. வீடு, குடும்பம், சமையல் என்று சில வருடங்கள் உருண்டோடி விட்டன. சாவித்திரியுடன் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்த அவருடைய தங்கையின் மறைவு மீண்டும் அவரது வாழ்வில் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. தன் துக்கத்திலிருந்து வெளியே வருவதற்காக குக்கரி வகுப்பில் சேர்ந்தார்.



அதன் பிறகு குக்கரி வகுப்புகளை ஆரம்பித்தார்.



வெங்காய தோசைக்கு, வெங்காயத்தை இரண்டு, மூன்று துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு குறைந்த வேகத்தில் ஒரு சுற்று சுற்றி தோசை மாவில் கலந்து தோசை வார்த்தால், தோசை மேடு, பள்ளம் இல்லாமல் ஒத்தாற்போல் ஒரே சீராக வரும்.

– என். விஜயலட்சுமி

அப்போது சமுதாயத்தில் மக்களிடையே சில மாற்றங்கள். விருந்துகளும் விழாக்களும் அதிகரித்திருந்தன. மீண்டும் மீண்டும் அதே உணவு வகைகள் சாப்பிட்டவர்கள் புதுமையான ஐட்டங்களை வரவேற்றார்கள். திருமதி சாவித்திரியின் வகுப்புகள் சூடு பிடித்தன. வெளியூர்களுக்கும் இது விஷயமாகச் செல்ல ஆரம்பித்தார்.

அவருடைய முதல் வகுப்பில் இருபது பேர் சேர்ந்தார்கள். அந்த இருபது பெண்மணிகளும் நெருக்கமாகப் பழக தாம் ஏன் ஒரு மாதர் சங்கம் தொடங்கக் கூடாது என்று சிந்திக்க ஆரம்பித்தனர். அதுவும் மற்ற மாதர் சங்கங்களைவிட வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்றும் தீர்மானித்தனர் அப் பெண்மணிகள்.

அதே தினம் – ஒரு திங்கள் கிழமையன்று அந்த மாதர் சங்கம் துவங்கப்பட்டது. "மாதம் ஒரு உதவி" என்ற கொள்கையுடன் அதற்கு "மண்டே சேரிட்டி கிளப் (Monday Charity club) என்று பெயர் சூட்டப்பட்டது. ஒவ்வொரு உறுப்பினரிடமிருந்தும் மூன்று ரூபாய் சந்தா வசூலிக்கப்பட்டது.

1970ல் சேர்ந்த உறுப்பினர்களில் இன்றைக்கும் 12 பேர்கள் உறுப்பினர்களாக இருக்கிறார்கள். கடந்த இருபத்தி ஏழு ஆண்டுகளாக இந்த மாதர் சங்கத்தின் தலைவராக இருக்கிறார் திருமதி சாவித்திரி வைத்தி.

"அன்னிக்குக் குழந்தையோட சேர்ந்தவர்கள் எல்லாம் இன்னைக்கு பாட்டிகளாக இருக்கிறார்கள்" என்று கூறும் இவர் உறுப்பினர்களிடம் குடும்பப் பொறுப்புகள் எந்த விதமாகவும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறார்.

"எங்கள் மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள் நிஜமாகவே ஏதாவது உபயோகமாக செய்ய வேண்டும் என்பதில் தீவிரமாக இருக்கிறார்கள். பலர் மற்ற சமூக சேவை ஸ்தாபனங்களுடன் சேர்ந்தும் தொண்டு செய்து வருகிறார்கள்" என்கிறார் இவர்.

'புக் பாங்க்' என்னும் திட்டத்தை இவரது சங்கம் ஆரம்பித்தது. மூர் மார்க்கெட்டிற்குச் சென்று பழைய புத்தகங்களை வாங்கி ஏழை மாணவ மாணவிகளுக்கு உதவினார்கள். முதலில் இருபது குழந்தைகளுக்கு உதவிய இவரது மாதர் சங்கம் இன்று மூவாயிரம் குழந்தைகளுக்கு உதவுகிறது. கிட்டத்தட்ட இரண்டு லட்சம் புத்தகங்கள் உள்ளன. இதற்காக ஒரு விசேஷ குழுவே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

விஷ்ராந்தி முதியோர் இல்லம் தொடங்கப்பட்டது ஒரு சுவாரசியமான கதை. ஒரு முறை இவரது சங்கத்திற்கு சமூக நல வாரியத்திலிருந்து வந்திருந்த தாரா செரியன் இவர்களது சங்கம் செய்திருந்த பணிகளின் ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்துவிட்டு பாராட்டினார். இல்லத்தரசிகள் இத்தனை திறமையுடன் சமூக சேவையில் ஈடுபட்டதை பாராட்டிவிட்டு அவர்களிடம், "ஒரு குழந்தைகள் காப்பகம், ஒரு பெண்கள் விடுதி, ஒரு முதியோர் இல்லம் அல்லது பெண்களுக்கு செக்ரட்டேரியல் கோர்ஸ் பயிற்சியளிக்கும் மையம் ஏதாவது ஒன்றை ஆரம்பியுங்கள். நாங்கள் உதவி செய்கிறோம்" என்றார்.

உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் முதியோர் இல்லம் நடத்த ஒருமனதாகத் தீர்மானித்தார்கள். அப்போதெல்லாம் முதியோர் இல்லங்கள் மிகக் குறைவே. ஒரு ஸ்தாபனத்தில் குக்கரி ஆசிரியராக பணி புரிந்து வந்த திருமதி சாவித்திரி முதியோர் இல்லத்தை நடத்துவதற்காக அந்த வேலையை விட்டார்.

காஞ்சிக்குச் சென்று பெரியவாளின் ஆசிர்வாதம் பெற்ற மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள் திரும்பும்போது வெளியிலேயே ஆளுக்கு பத்து ரூபாய் போட்டு இருநூறு ரூபாய் சேகரித்தனர் முதியோர் இல்லம் தொடங்க! திருமதி சாவித்திரி அப்போது மிஷினரிகள் நடத்திய முதியோர் இல்லங்களுக்குச் சென்று வந்தார். மாதர் சங்கம் எதுவும் முதியோர் இல்லம் நடத்தவில்லை.

இதைத் தவிர டாக்டர் வி.எஸ். சேஷாத்ரி என்று முதியோர்களின் மருத்துவராக இருந்



வெள்ளரிக்காயை குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் நிறைய சாப்பிடக் கொடுங்கள். அதில் தாது சத்து, பொட்டாசியம், சல்பர், மெக்னீஷியம், சிலிகான், சோடியம் மற்றும் வைட்டமின் சி எக்கச் சக்கமாக உள்ளது. வெள்ளரிக்காய் ஜூஸ் உடம்பிற்கு மிகவும் நல்லது. இந்த ஜூஸுடன் எலுமிச்சம், தேன் சேர்த்துப் பருக, வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும்.

— போரூர் ஆர். சீதா

தவரிடம் தினமும் பயிற்சிக்காகச் சென்று வந்தனர் இவர்களது மாதர் சங்கத்தினர்.

பிறகு ஒரே ஒரு முதியவரை வைத்து குரோம்பேட்டில் முதியோர் இல்லம் தொடங்கப்பட்டது. டிக்கெட்டுகள் விற்று பத்தாயிரம் ரூபாய் சேகரிக்கப்பட்டு இல்லம் நடத்தப்பட்டது. சொந்தமாக நிலமிருந்தால் கட்டிட உதவி செய்வதாக 'ஹெல்ப் ஏஜ் இந்தியா' என்னும் ஸ்தாபனம் முன் வர பாலவாக்கத்தில் நிலம் வாங்கப்பட்டு விஷ்ராந்தியின் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது. நிலம் வாங்க திரு. ஏவி. மெய் யப்ப செட்டியாரிடம் உதவிக்குச் சென்ற போது, ரூ.20,000/ஐ ஒரே செக்காகக் கொடுத்து உதவினார் அவர்.

முதியோர் இல்லம் ஆரம்பித்த புதிதில் பரவலாக கண்டனம் செய்யப்பட்டனர் மண்டே சாரிட்டி கிளப் உறுப்பினர்கள். "நமது கலாச்சாரத்தை பாதிக்கும். பெற்றோர்களை முதியோர் இல்லங்களில் விடுவதற்கு தூண்டுகிற மாதிரி இருக்கு" என்று கடிதங்களும் போன்கால்களும் அடிக்கடி வந்தன.

விஷ்ராந்திக்கு அடிக்கல் நாட்ட வந்த காந்தியவாதி கவர்னர் பட்வாரி துணிச்சலுடன் பெண்கள் ஆரம்பித்த பணியைப் பாராட்டினார். "நேர்மையாக உழைத்தால் பணம் தானாக வரும்" என்று இப் பெண்களை ஊக்குவித்தார்.

திருமதி சாவித்திரி வைத்தி சூழலின் நிர்ப் பந்தத்தின் பேரில் எடுத்த ஒரு முடிவு இதுவரை நடந்து வந்த பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்டு புரட்சிகரமாக அமைந்தாலும் மனித நேயமும் பொறுப் புணர்ச்சியும் நிறைந்த முடிவாகும் அது.

முதியோர் இல்லத்திலிருந்து வள்ளியம்மாள் இறந்ததும் அவரது உறவினருக்காகக் காத்திருந்தார்கள். சாவித்திரி வைத்தியும் மற்ற உறுப்பினர்களும். பொழுது சாய்ந்தும் எவரும் வரவில்லை. அப்போது திருவான்மியூரில் வாடகை வீட்டில் நடத்தப்பட்டு வந்தது இல்லம். வீட்டு சொந்தக்காரரும் அக்கம் பக்கத்தவர்கள் பயப்படுவார்க்ள் என்று மென்மையாக விளக்க உறவினர்களுக்குச் சொல்லி அனுப்பியும் யாரும் வரவில்லை. ஆதரவற்ற விதவைப் பெண்கள் உடன் வர சாவித்திரி அம்மா இடுகாட்டை நோக்கிப் புறப்பட்டார்.

அப்பொழுதெல்லாம் இடுகாடே வெறிச் சென்று மணல் தோப்பாகதான் இருக்கும். குடித்து விட்டிருக்கும் வெட்டியான்கள். துணிச்சலாக முடிவெடுத்தார் சாவித்திரி. 'நம்மை நம்பி அநாதையா வந்துட்டாங்க. நாம் பார்த்துக் கொண்டோம். இனி கரையும் சேர்ப்போம்' என்பதுதான் அது. ஈமச் சடங்குகளை நடத்தினார்கள்.

வீட்டிற்குச் சென்று குளித்துவிட்டு அமைதியாக உட்கார்ந்து விட்டார் திருமதி சாவித்திரி. கணவர் ஒன்றும் கூறவில்லை. "ஆனால் அன்னிக்கு என் மனசுல நிறைஞ்சிருந்த அமைதியைப் பற்றி விவரிக்கவே முடியாது" என்கிறார் இவர்.

ஒருமுறை காஞ்சி பெரியவாளைப் பார்க்கச் சென்றபோது "தப்போ சரியோ ஆரம்பிச்சுட்டேன்" என்று தான் ஈமச் சடங்குகள் செய்வதை ஆரம்பித்த விஷயத்தைப் பற்றிக் கூற அவர் கையை உயர்த்தி ஆசிர்வாதம் செய்தார்.

"இதை நிர்ப்பந்தத்தின் பேரில்தான் செய்கிறோம். நம்பளை அண்டி வந்து விட்டார்கள். அவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டியது எங்கள் கடமை. நாம் நல்லதுதானே செய்கிறோம். இதுலே கண்டனம் செய்வதற்கு என்ன இருக்கிறது? சமஸ்காரம் பண்ணுவது நல்லது. நாலு பேர் நின்னு ஒரு ஆத்மாவைக் கரையேத்தினா அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்?" என்று கேட்கிறார் அவர்.

இப்போது 'க்ரீமேஷன் கமிட்டி' என்று ஈமசடங்குகள் செய்வதற்கு ஒரு தனிக் குழுவே ஏற்பாடாகியிருக்கிறது.

(அடுத்த இதழில்...)

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ மஹா யாகம் மஹா கலச பூஜை அழைப்பிதழ்

13.6.1999 ஞாயிற்றுக் கிழமை அமாவாஸ்யை திதி, ரோஹிணி நக்ஷத்திரம் கூடிய சுபதினத்தில் காலை 7.30 மணி முதல் மாலை 2 மணி வரை ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர், ஸ்ரீ நீல சரஸ்வதி திருக்கோவிலில் மஹா ப்ரத்யங்கிரா யாகமும், 108 கலச பூஜையும் நிறைவேறுகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் கடன், வெறுப்பு, துக்கம், பயம், வறுமை, தற்கொலை உணர்வு, ஜாதகரீதியான மரண பயம், விபத்து பயம், பிதுர் சாபத்தினால் கஷ்டம், சிறைவாசம் அநுபவிக்கும் நிலை, அசுர குணம் நிறைந்தவர்களால் செய்யப் பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, அபிசார கர்மா, துஷ்ட தேவதை தொல்லைகள், அகார - உகார - எகார - மகார - சிகார மந்திரத்தினால் குலதெய்வத்தை கட்டு கட்டுதல், எல்லா காரியங்களிலும் தடைகள் ஆகிய துன்பங்களிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்காக வேண்டி, இம்மஹா யாகத்தின் போது பிரதான கலசங்களும், உப கலசங்களும் ஸ்தாபிக்கப் பெற உள்ளன. கலச உபயம் செய்து பரிகாரம் பெற விரும்புவோர் :

பிரதான கலசம் ரூ. 1000-, உப கலசம் ரூ. 500/-

உபயதாரர் தமது பெயர், முகவரி, நக்ஷத்திரம், கோத்திரம், குலதெய்வத்தின் பெயர், பரிகாரம் காண வேண்டிய குறைகள் ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான டிராப்ட்-ஐ **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** என்ற பெயருக்கு எடுத்து, கோவில் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ

காட்டின் நடுவிலோ, காட்டுத் தீயின் இடையிலோ, திருடர்களிடம் அகப்பட்டு கொண்டபோதோ, சத்ருக்களிடம் மாட்டிக் கொண்ட போதோ, பெருங்கடலின் நடுவில் காற்றலைகளில் அலைக்கப்பட்ட படகில் இருக்கும்போதோ, கொடிய யுத்தத்தில் ஆயுதங்கள் மேல் விழும்போதோ, எல்லா சங்கடங்களிலும் - ஜெய் பிரத்தியங்கிரா - என்று என்னை நினைப்பாயாக. என் மகிமையால் உன்னைக் காப்பாற்றுவேன்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவீ
ஸ்ரீ விரஜா பைரவர்,
ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி திருக்கோவில்,

அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர்
சென்னை – 600 119, தொலைபேசி – 044–4490263

சமையலறை சமாளிப்புகள்





நாம் எவ்வளவு கவனமாக சமைத்தாலும் சில சமயங்களில் உப்பு கூடும், காரம் கூடும், புளி கூடும், சாதம் வேகாமல் இருக்கும். இந்த ப்ரச்சனைகளை சமாளிக்க –

சாம்பாரில் உப்பு கூடினால் ஒரு உருளைக் கிழங்கு அல்லது முள்ளங்கியை தோல் சீவி நறுக்கி சாம்பாரில் போட்டு 5 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். உப்பு போன இடம் தெரியாது. உருளைக் கிழங்கு போட்டால் ஞாபகமாக சாம்பாரிலிருந்து உருளைக் கிழங்கை நீக்கி விடுங்கள்.

சாம்பார், வற்றல் குழம்பு ஆகியவற்றில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் நல்லெண்ணெயை பச்சையாக ஊற்றி கொஞ்சம் கொதிக்க விடுங்கள். காரம் குறைந்து விடும். குழம்பின் வாசனையும் நன்றாக இருக்கும். ஆனால் கூட்டு, குருமா போன்ற க்ரேவியான ஐட்டங்களில் காரம் கூடினால் வெண்ணெய் 1 ஸ்பூன் எடுத்து கூட்டு அல்லது க்ரேவியில் போட்டு சூடாக்குங்கள். க்ரேவி சூடாக இருந்தால் மறுபடி சுட வைக்க வேண்டாம். சூட்டில் வெண்ணெய் உருகி க்ரேவியுடன் கலந்து விடும், காரமும் நன்றாகக் குறைந்து விடும்.

குழம்பில் புளி அதிகமாகி விட்டால் சிறு உருண்டை வெல்லம் சேருங்கள். புளிப்புச் சுவை உடனே சரியாகி விடும்.

சாம்பாரில் சில சமயம் பருப்பு சேராமல் நீர்க்க இருக்கும். அப்போது துவரம் பருப்பு சிறிது எடுத்து மிக்ஸியில் நீர் விடாமல் அரைத்து சாம்பாரில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடுங்கள். சாம்பார் கெட்டியாகி விடும். அரிசி மாவு கரைத்து விடுவதை விட இவ்வாறு செய்வது சாம்பாரின் ருசியை அதிகரிக்கும்.

ரோஸ்ட் செய்யும் கறிகளில் எண்ணெய் அதிகமாகி விட்டால் கறிகளின் மேல் 1 டீஸ்பூன் அரிசி மாவை தூவினால் கறியின் எண்ணெயை அரிசி மாவு உறிஞ்சிக் கொண்டு விடும். கறியும் மொறு மொறுப்பாக இருக்கும். கடலை மாவும் தூவலாம். ஆனால் கடலை மாவு சுவையைக் கூட்டினாலும் கறிகளுக்கு மொறு மொறுப்பைத் தராது.

பாயசம் நீர்த்து விட்டால், எந்தப் பாயசமாக இருந்தாலும் சரி, 2 டீஸ்பூன் கார்ன் ப்ளவர் அல்லது கஸ்டர்ட் பவுடர் (ப்ளெயின்) பாலில் கரைத்து பாயசத்தில் ஊற்றி 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டால் பாயசம் கெட்டியாகி விடும். கார்ன் ப்ளவர் கரைசல் க்ரேவியை அல்லது குருமாவையும் கெட்டியாக்கித் தரும்.

சாதம் வேகாமல் நறுக்கரிசியாக இருந்தால் சாதத்தின் மேல் சிறிது தண்ணீரை தெளித்து குக்கரில் வைக்கவும். ஆவி வந்து வெயிட் போட்டு உடன் அணைத்து விடவும். சத்தம் அடங்கியவுடன் குக்கரை திறந்தால் சாதம் பூவாக வெந்து இருக்கும்.

புலவு குழைந்து போனால் 2 அல்லது 3 தட்டுகளில் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில் குழைந்த புலவை பரத்தி வைக்கவும். புலவு ஆறினவுடன் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் பொல பொலவென ஆகி விடும். இந்த புலவை வாணலியில் போட்டு சூடாக்கி எடுக்கலாம். அல்லது குக்கரில் வெயிட் போடாமல் ஆவி வர விட்டு 10 நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். புலவு பொல பொலவென்று உதிர்ந்து இருக்கும். வெந்தும் இருக்கும்.

ரசத்தில் புளி குறைந்து விட்டால் கைவசம் மாங்காய்ப் பொடி இருந்தால் போதும். ¼ டீஸ்பூன் பொடி தேவையான புளிப்பைத் தந்து விடும்.





தோசை மாவு, இட்லி மாவு மிகவும் புளித்து விட்டால் ஒரு டம்ளர் பால் அந்த புளிப்பை போக்கி விடும்.

தோசை கல்லுடன் ஒட்டிக் கொண்டால் மாவில் உளுந்து அதிகமாக இருப்பது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அப்போது 1 கரண்டி அரிசி மாவு கலந்தால் தோசை கல்லை விட்டு எடுக்க வரும்.

மேலே குறிப்பிட்டவைகள் எல்லாம் அடிப்படைகள்தாம். இந்த அடிப்படை சமாளிப்புகளை வைத்து நாமே வேறு சமாளிப்புகளையும் கண்டு பிடிக்கலாம்.

— உமா ஸ்ரீதரன்

புக் ஷெல்ஃப்:

சுகம் அருளும் சுதர்சன வழிபாடு

சுதர்சன சக்ர மகிமையும் வழிபாட்டு ஸ்லோகங்களும் எளிய நடையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் இரா. இளையபெருமாள். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக். 32, விலை ரூ. 3.00

சிவனே போற்றி

சிவபெருமான் ஸ்தோத்திர தொகுப்பு. - மு. பரஞ்சோதி. கையடக்கப் பதிப்பு.

பக். 32, விலை ரூ. 3.00

(இரண்டும் - சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்பச் செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

ஸ்ரீ மந்திராலயம் சற்குரு

மந்த்ராலய மகான் ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமிகளின் வாழ்க்கை வரலாறும் அவர் அருளிய உபதேசங்களும் படித்து பரவசமடையும் வகையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் கே. வெங்கட்ராவ்.

பக். 280, விலை ரூ. 50.00

காவலை மீறி...

சிறுகதைத் தொகுப்பு. நடைமுறை வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்த கதைகள். ஆசிரியர் ஆர். சூடாமணி.

பக். 220, விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் இமயம் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001)

அனுபவம் உடலுக்கா? உயிர்க்கா?

ஆன்மீகச் சிந்தனைக்கு வித்திட்டு, அதில் ஏற்படும் சந்தேகங்களுக்கு உதாரணங்களுடன் எளிய முறையில் விளக்கம் கூறி இந்நூலைப் படைத்துள்ளார் ஆசிரியர் தலைஞாயிறு சுவாமிகள்.

பக். 248, விலை ரூ. 60.00



புண்யாஹவசனம்

பூணூல் அணியும் முறை, தர்ப்பணம் போன்றவற்றைத் தொகுத்திருப்பவர் டி.எஸ். கோதண்டராமன்.

பக்.32, விலை ரூ. 3.00

(இரண்டும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

பிறப்பு முதல் இறுதி வரை சடங்குகள்

இந்த அவசரவுலகில் சடங்குகள் செய்வது பெரும்பாலும் குறைந்து விட்ட இந்நிலையில், நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்திய சடங்குகளும், சம்பிரதாயங்களும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் எடுத்துரைக்கிறது இந்நூல். ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக். 80, விலை ரூ. 15.00

(தமிழரசி பதிப்பகம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

எலக்ட்ரோ ஹோமியோபதி

இம்முறையைப் பற்றிய விரிவான விளக்கமும், நோய்களுக்கான எளிய சிகிச்சை முறைகளும் அழகாய்த் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் டாக்டர் எம்.ஜி. அண்ணாதுரை.

பக். 176, விலை ரூ. 30.00

(மாற்று மருத்துவ சிகிச்சை மையம், 60, ஜீவன்லால் நகர், திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.)

நாம் யார்?

ஆன்மீகத் தேடலுக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் முருகப்பிரியன்.

பக்.116 விலை ரூ. 24.00

இறைவனின் அடிச்சுவடு

சிவபெருமானின் மகிமை மற்றும் ஆன்மீகச் செய்திகளை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் ஆசிரியர் முருகப்பிரியன்.

பக். 96, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - ஓம் முருகா பதிப்பகம், 27, ஜெகஜீவன்ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075.)

குற்றம் என் தொழில்

மூன்று நாவல்களின் தொகுப்பு. ஒவ்வொரு கதையும் விறுவிறுப்பாகவும் சஸ்பென்ஸாக வும் கொண்டு செல்லப்பட்டிருக்கிறது. படிக்க சுவாரஸ்யமாக இருக்கின்றது. ஆசிரியர் சுப்ரஜா.

பக். 196, விலை ரூ. 40.00

தனிமைத் தவம்

மகாபாரதத்தின் ஒரு பகுதியை விராட பருவத்தை தனக்கே உரிய எழுத்து நடையில் நாவலாக வடித்துள்ளார் எழுத்துச் சித்தர் பாலகுமாரன். பாஞ்சாலியின் சோகமும், பாண்டவர்களின் தவமும் மனத்தில் கனமாய்ப் படிகிறது.

பக். 258, விலை ரூ. 56.00

(இரண்டும் - விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

க்ஷேத்திர தரிசனங்களும் பலன்களும்

இந்தியா முழுவதும் உள்ள திருத்தலங் களின் சிறப்புகளும், அற்புதங்களும் தொகுக் கப்பட்டுள்ளது. நேரில் சென்று தரிசித்து விட்ட உணர்வு ஏற்படுகிறது இந்நூலைப் படித்தவுடன். தொகுப்பு : வேங்கடவன்.

பக். 120, விலை ரூ. 24.00

ஆழ்நிலை தியானமும் ஆதார சக்தியும்

தியானம் பற்றிய விரிவான விளக்கம். செய்முறைப் பயிற்சியுடன். ஆசிரியர் யோகேஷ்மித்ரா.

பக். 128, விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஸ்ரீ ஷீர்டி சாயிபாபா

ஸ்ரீ ஷீர்டி சாயிபாபாவின் அற்புத வாழ்க்கை வரலாறும், மகிமைகளும் படிக்கப் படிக்க பக்தி உணர்வு பெருகுகிறது. இந்நூல் அனைவரும் படிக்க வேண்டிய ஒன்று. ஆசிரியர் சி.நா. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

பக். 184, விலை ரூ. 35.00

மானம் காத்த மாவீரன்

மகத நாட்டை ஆண்ட சந்திரகுப்தரின் சாகசமிக்க சரித்திரக் கதை இது. ஆசிரியர் பொன் பரமகுரு இச் சரித்திர நாவலை கற்பனை வளத்துடன் நாடக பாணியில் படைத்துள்ளார்.

பக். 232, விலை ரூ. 43.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், தபால் பெட்டி எண் - 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.)

ஜோதிட முத்துக்கள்

கிரகங்களின் சுப, அசுப பலன்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு ராசிக்குரிய பலாபலன்கள் விரி வாக அலசப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் சுப. சுப்ரமணியன்.

பக். 184, விலை ரூ. 32.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாரா யணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

சிரிப்பு அலைகள்

நகைச்சுவை துணுக்குகளின் தொகுப்பு மாத இதழாக வெளிவருகிறது. ஓவியர் குமாரின் சித்திரங்களுடன்.

விலை ரூ. 1.00

(எஸ். குமார், தெ. 1, ராமர் தெரு, 2-வது மாடி, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.)

இனிய இல்லற வாழ்க்கைக்கு...

* பிறர் பேச்சைக் கேட்டு ஒருவரையொருவர் பழித்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களைப் பொறுத்தவரை உலகமென்பது உங்கள் குடும்பம்தான் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
* உலகத்தின் பேச்சுக்களை ஒதுக்கித் தள்ளி உங்களின் பிரச்னைகளுக்கு நீங்களே தீர்வு காணுங்கள்.

நன்றி : தெலுங்கு ஜோதி

தகவல் : நெ. இராமன்



பாத்திரத்திலும் கலைவண்ணம்!

எல்லார் வீட்டிலேயும் 'பரம்பரை'ச் சொத்து' ஒன்று ஏதாவது இருக்கும்.

"இந்த 'கெண்டி' அந்தக் காலத்துல எங்க தாத்தா யூஸ் பண்ணினது"

"எங்க பாட்டி காலத்திலேருந்து வழிவழியா வந்த இந்தச் 'சம்படத்தை' பத்திரமாக நாங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம்" என்று பெருமையாகச் சொல்வார்கள். இப்படி எல்லாருமேவா நம் பரம்பரைச் சொத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கிறோம்?

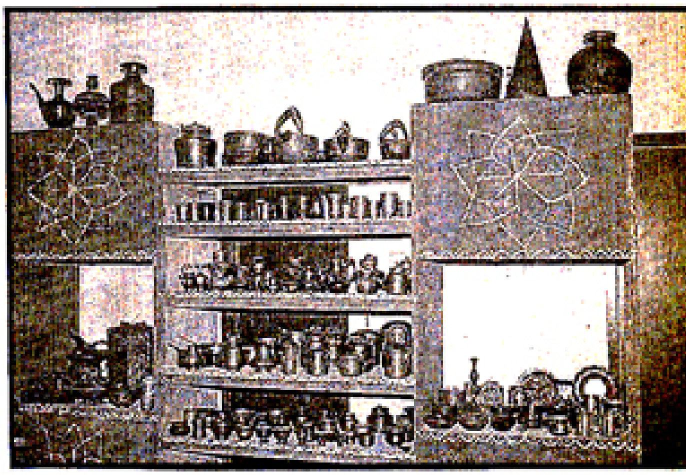
இதில் காலத்தால் அழிந்து, என்றும் பெருமையாகப் பேசப்பட வேண்டிய கலைநயம் மிக்க பொருட்கள் மண்ணோடு மண்ணாக புதைந்து போனவை எத்தனையோ?

'பழசு' வேணாம் 'புதுசு'தான் வேணும்னு அடம்பிடிக்கும் நமக்கு அந்தக் காலத்து பாரம்பரியமிக்கக் கலைப் பொருட்கள் விலைமதிப்பற்றவை என்று சொன்னால் யாராலயும் மறுக்க முடியுமா? 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' என்று வகைதொகையாகச் சொன்னாலும், அந்தப் 'பழமை'யைத்தான் மெருகூட்டி, 'புதுமை', 'எக்ஸ்போ- 2000', 'இன்ஃவோ 21' என்று பெயர் சூட்டி அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள் இக்காலத்தில். அதுவும் ஏகப்பட்ட விலைச் சீட்டுடன்!

ஆமாம் இப்படி 'பாரம்பரிய' பெருமைகளை பெரிசா சொல்றீங்களே அதைத் தேடிக் கண்டுபிடிச்சு பெருமைப்படறதுக்கு யாருக்குங்க முதல்ல நேரம் இருக்கு? இப்படி நீங்க கேக்கிறது காதுல விழுகிறது. ஓயாத வேலைகள், பல்வேறு சமூகக் கடமைகள், குடும்பம் என இத்தனைக்கிடையேயும் ஒருவர் இதைச் செய்திருக்கிறார்!

ஆமாம், 'அந்தக் கால'த்துப் பாத்திரங்களையும் பண்டங்களையும் புதையல் போல் பாதுகாத்து வைத்து நம் பண்பாட்டு பெருமையைப் பறைசாற்றும் விதமாக ஒரு கண்காட்சியாகவே அமைத்திருக்கிறார் திருமதி இந்திரா கரியாலி.

ஃபாரஸ்ட் ஆபீஸருக்கு மகளாகப் பிறந்து, பின்னர்



சுதந்திரத் தியாகி டாக்டர் கே. என். கரியாலிக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு, தொல் பொருள் ஆராய்ச்சித் துறையில் உயர் அதிகாரியாக இருந்தபோது இந்தியா முழுவதும் சுற்றி வந்தவர் இவர். தன் பரம்பரைச் சொத்துக்களையும், வேலை நிமித்தம் தான் சென்ற மாநிலங்களிலும், ஊர்களிலும் தனக்குக் கிடைத்த 'பண்டையப் பொருட்'களையும் ஆர்வத்துடன் சேமித்து வைத்துள்ளார்.

'தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்பதற்கிணங்க இவர் சென்னையில் நடத்தும் 'சரஸ்வதி எஜுகேஷனல், கல்சுரல் அண்ட் சாரிட்டபிள் டிரஸ்ட்' மூலமாக 'தி ஹெரிட்டேஜ் யுடென்ஸில்ஸ்' எனும் தொல்பொருள் கண்காட்சியை அமைத்துள்ளார்.

இந்தக் கண்காட்சி சென்னை, 'தி இன்டிடியூட் ஆப் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட்' வளா

கத்தில் நடைபெறுகிறது. சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் அங்கு போய்ச் சேர்ந்த நம்மை குளிர்ச்சியாக வரவேற்றார் அங்கு பணியாற்றும் மிஸ். ரெய்ச்சல். ஒரு பெரிய ஹாலில் அத்தனை பொருட்களும் அழகாக கொலு போல் வீற்றிருந்தது பார்க்க ரம்மியமாக இருந்தது. அத்தனையும் பத்தொன்பதாம், இருபதாம் நூற்றாண்டுகளில் நம் முன்னோர்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட சமையலறை, பூஜையறைச் சாமான்கள்.

பெரும்பாலான பொருட்கள் திருமதி. கரியாலியின் சொந்த சேகரிப்புகளாகவும் சில நண்பர்கள் உறவினர்கள் மூலமாகவும் தருவிக்கப்பட்டவை.

சாதாரண சமையலறைச் சாமான்கள் தானே என்று யாரும் சொல்லிவிட முடியாது. ஏனெனில் ஒவ்வொரு பாத்திரத்திலும் நம் பெரியவர்களின் கைவண்ணம் நம்மை பிரமிக்கச் செய்கிறது. பினையின் சில்வர் தம்ளர்களைப் பார்த்துப் பழகி விட்ட நமக்கு அந்தப் பெரிய காப்பர் தம்ளர்களில் நிறைந்த வேலைப்பாடுகளைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை. அழகான சிறிய வண்ணப்பூக்கள், வளைந்து நெளிந்து போகும் கோடுகள்.

காப்பர் பாட்டம் ஃப்ரை பானின் பின்புறம் ஸ்டார் புள்ளிகளுடன் கோலம், அழகான வட்ட மூடியுடன் கூடிய 'சாஸ்ஃபான்', கஷ்மீர் மக்கள் டீ தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும் 'சாமவார்' என்னும் டீ பாத்திரம் மற்றும் கோப்பைகள், அப்பப்பா எத்தனை அழகு!

நாம் இனிப்புகளுக்குப் பயன்படுத்தும் அச்சுகள் விதவிதமான, சிறிய பூக்களுடன், வட்டம், நீளம், சதுரம் போன்ற பலவிதமான வடிவங்களில் மிக நேர்த்தியாக செய்யப்பட்டுள்ளன. காப்பரால் ஆன பெரிய பெரிய இட்லிப் பாத்திரங்கள், அகலமான தட்டுகள், மசாலா சாமான்கள் போட தனித்தனி அறைகளுடன் மூடியுடன் கூடிய பெரிய பித்தளை டப்பா, அழகான காப்பர் முறங்கள், கிண்ணங்கள், விதவிதமான பித்தளை கரண்டிகள்.

பூஜையறை விளக்குகள்தான் எத்தனை விதத்தில்! ஒற்றை விளக்கு, அடுக்கு விளக்குகள், நீள விளக்கு இப்படி ஏராளம். கோபுரக் கலசத்திற்கு மேல் பொறித்திருக்கு சுவாமி முகம், கல்லினால் ஆன சிறிய சிலைகள் அத்தனையும் கம்பீரத்துடன், பொலிவுடன் காட்சியளிக்கிறது.

ராஜாக்கள் தலைக்குச் சூடும் கிரீடம் போல் இருந்த, பக்கவாட்டில் சிறிய செயின்களுடன், கைப்பிடி போல் அமைத்து முழுதும் காப்பரினால் ஆன அந்தப் பெரிய பெட்டியை எப்படித் திறப்பது என்று தெரியாமல் விழித்த நமக்கு அழகாகத் திறந்து காண்பித்தார்கள். உள்ளே வளையல், செயின், தோடு நகைகள் வைக்க தனித்தனி அறைகள். அதை நகைப் பெட்டி என்று சொன்னால் எந்தத் திருடனும் நம்ப மாட்டான்!

இப்படி ஒவ்வொரு பொருளிலும் முகம் தெரியாத, பெயர் தெரியாத அந்தக் கலைஞர்களின் கைவண்ணம் பேசுகிறது.

பொருட்களை சேமித்து வைப்பது பெரிதல்ல. அவையனைத்தையும் ஒரிஜினல் தன்மை மாறாமல் அக்கறையுடன் பராமரிக்கும் திருமதி. கரியாலியை பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. கண்ணுக்கு விருந்தாய் அமைந்த இந்தக் கண்காட்சியில் நம் முன்னோர்களின் கலை ஆர்வத்தையும், மகிமையையும் உணர்ந்து பெருமையுடன் வெளியேறினோம்.

— சாந்தி

எங்கள் பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தை, ஆங்கில மீடியத்தில் இரண்டாவது படிக்கிறாள். எல்லாப் பள்ளிகளிலும் நடப்பது போல் இவள் பள்ளியிலும் ஆண்டு விழாவிற்காக கலை நிகழ்ச்சிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட, இக்குழந்தையும் அதில் சேர்ந்திருக்கிறது. ஒரு மாத பிராக்டிஸ் நடந்தபின், கலை நிகழ்ச்சிக்காக உடை தைப்பதற்கென்றே குழந்தைகளிடம் ரூ.300 கேட்டிருக்கிறது பள்ளி நிர்வாகம். அதுவரை தான் கலை நிகழ்ச்சியில் இடம் பெற்றிருப்பது குறித்து பெருமையாக பேசிக் கொண்டிருந்த குழந்தை பெற்றோரிடம் வந்து ரூ.300 கேட்டிருக்கிறது.

குழந்தையின் படிப்புச் செலவையே (ஆங்கில மீடியம் என்றால் சும்மாவா?) கஷ்டப்பட்டு சமாளித்துக் கொண்டிருந்தவர்கள், இந்த அநாமத்து 300 ரூபாயை கொடுக்க முடியாது என்று கூறிவிட்டனர். (அவர்கள் நிலையும் அப்படித்தான்) எனவே அக் குழந்தையை கலை நிகழ்ச்சியிலிருந்து நீக்கி விட்டனர். இதனால் அக் குழந்தை மனமுடைந்து அழுததைப் பார்க்க பரிதாபமாக இருந்தது.



பள்ளிகளில் கலை நிகழ்ச்சிகளில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும்போது, ஆசிரியைகள் குழந்தைகளின் பெற்றோரிடம் துணி, மணிகளுக்கான செலவுகளைக் கூறி, அவர்களின் அனுமதியுடன் சேர்த்தால் இந்த மாதிரி குழந்தைகள் ஏமாற்றமடையும் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறாதில்லையா?

– அஞ்சலி மாரியப்பன்

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம் அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் 24 மணி நேரத்திறகுள் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

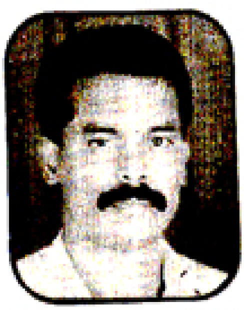
பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்



டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோ RAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.

VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் ROJA(ரோஜா) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி ஜோதிடம், வாஸ்து ஜோதிடம் போன்ற ஜோதிடத்தில் சொல்லும் குறைகளைப்பற்றி அனுவளவும் பயப்படத் தேவையில்லை. இவைகளைவிட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால் விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.



எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜிகணேசன், ரஜினிகாந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுரம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜசோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செல்வேல் சேரன், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

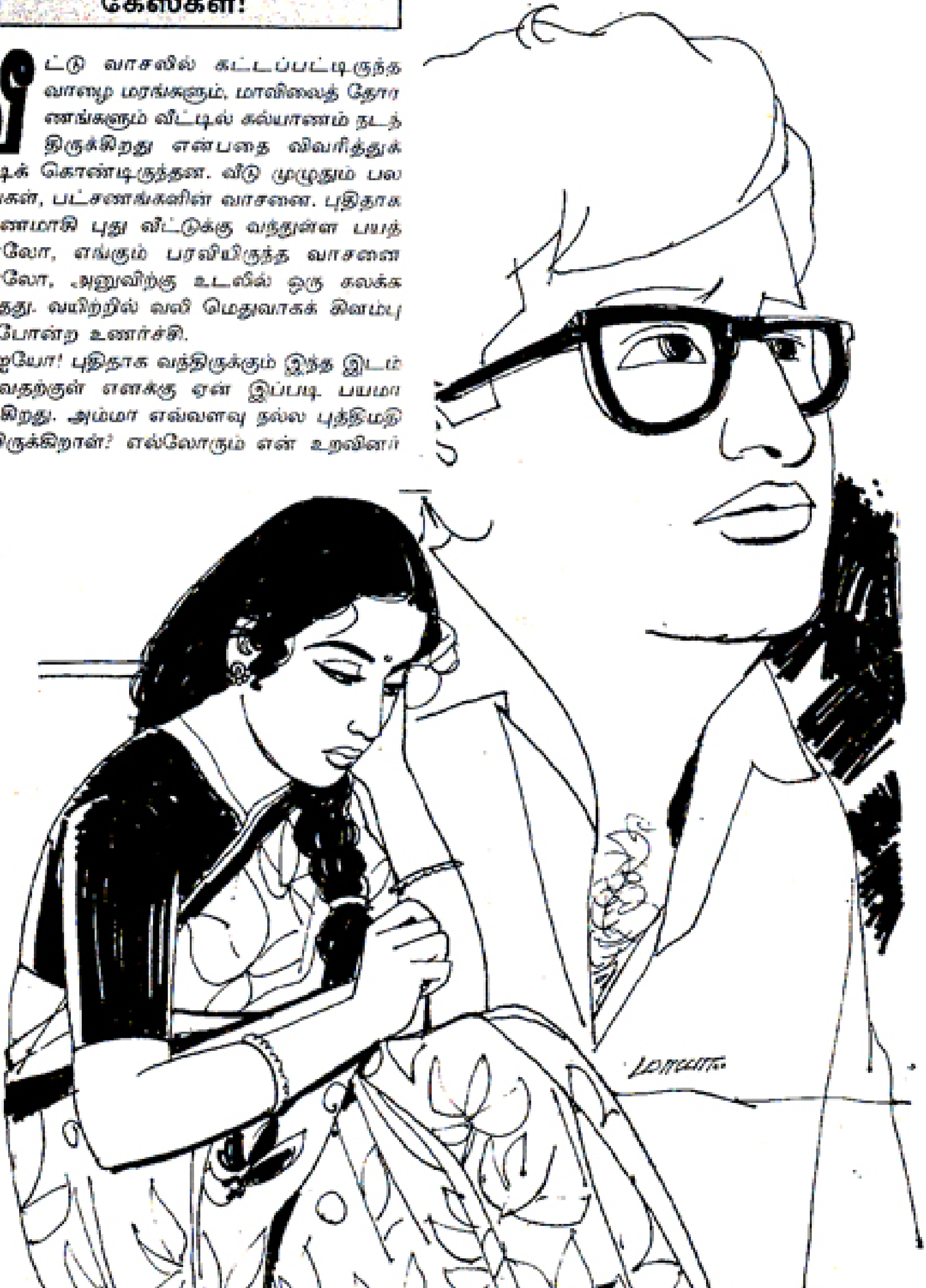
மூன்று யுக காலத்திலும் கடவுள் திருமாள் ஒவ்வொரு காலக்கட்டத்திலும் ராமர், கிருஷ்ணன், பலராமர், அனுமர், ஐயப்பன், சுப்பிரமணியர் போன்ற பெயர்களில் அவதாரம் எடுத்து மனித குலத்தை வாழச் செய்தார்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால் விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இக்கலையை பள்ளிகளிலும், கல்லூரி, பல்கலைக்கழகங்களிலும் பாடமாக வைத்தால் மனித குலம் மேன்மை அடையும். உலக வரலாற்றைப் புரட்டினால் இதன் உண்மை நன்கு புரியும்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459,
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258
பேக்ஸ்: 0425463071
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

சில அபூர்வ மருத்துவ கேஸ்கள்!



வயிற்று வலியோடு

வீட்டு வாசலில் கட்டப்பட்டிருந்த வாழை மரங்களும், மாவிலைத் தோரணங்களும் வீட்டில் கல்யாணம் நடந்திருக்கிறது என்பதை விவரித்துக் காட்டிக் கொண்டிருந்தன. வீடு முழுதும் பலகாரங்கள், பட்சணங்களின் வாசனை. புதிதாக திருமணமாகி புது வீட்டுக்கு வந்துள்ள பயத்தினாலோ, எங்கும் பரவியிருந்த வாசனையினாலோ, அனுவிற்கு உடலில் ஒரு கலக்கமிருந்தது. வயிற்றில் வலி மெதுவாகக் கிளம்புவது போன்ற உணர்ச்சி.

"ஐயோ! புதிதாக வந்திருக்கும் இந்த இடம் பழகுவதற்குள் எனக்கு ஏன் இப்படி பயமாயிருக்கிறது. அம்மா எவ்வளவு நல்ல புத்திமதி கூறியிருக்கிறாள்! எல்லோரும் என் உறவினர்

கன்தானே! பயப்பட அவசியமே இல்லையே! ஊஹூம்! என்னால் பொறுக்க முடிய வில்லையே!'' பல்லைக் கடித்துத் தாங்கிக் கொண்டாலும் அனுவின் வயிற்றின் நடுப்பகுதி யில் தொப்புளில் இருந்து பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு வலப்புறமாக கீழ் நோக்கி நகரத் தொடங்கியது.

நேரம் ஆக, ஆக, வலி அதிகரித்ததோடு வாந்தியும் வரத் தொடங்கியதும், அழுதபடியே மாமியாரிடம் சென்றாள் அனு. நிலை குலைந்து வரும் அனுவைப் பார்த்ததும் "என் னம்மா! என்னாச்சு? ஏன் இப்படித் தவிக் கிறியே! முரளி! உடனே டாக்டருக்கு போன் செய். ஐயோ! என்ன செய்வேன்?" பரிதவித் தாள் பார்வதம்.

குடும்ப டாக்டர் வந்து பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தார். "யார் கண் பட்டுதோ தெரி யலையே. டாக்டர்! எப்படி யாவது நீங்கதான் குண மாக்கணும். ஒன்றும் புதி தாக சாப்பிடலையே! இப்படி புழுவாய்த் துடிக் கிறாளே!'' அங்கலாய்த் தாள் பார்வதம்.



* டாக்டர் ராஜ்குமார்

"யார் கண்ணும் பட லைம்மா! பயப்படாதீர்கள்! முரளி! உங்கள் மனை விக்கு வயிற்றில் குடல் வால் நோய் எனப்படும் அப்பெண்டிசைடிஸ் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனை உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கி விட வேண்டும். வலி அடங்க மாத்திரை தருகிறேன். உடனே மருத்துவமனையில் அட் மிட் செய்து விடுங்கள்!'' என்றார் டாக்டர்.



மனவலியும் தீர்ந்தது!

"உடனே செய்யணுமா டாக்டர்! ஒரு வாரம் கழித்துச் செய்யலாமா? வீட்டில் திருமணமான பெண்ணுக் குச் செய்ய வேண்டிய விசேஷங்கள் சில பாக்கி இருக்கு.''

"என்னம்மா நீங்க! அறுவை சிகிச்சையைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லதல்ல! கல்யாணம் நடக்கணும், பரீட்சை எழுதணும் அப்படின்னு முக்கிய காரணங்கள் இருந்தால் ஓரி ரண்டு நாட்கள் தள்ளலாம். இப் போது உடனே சிகிச்சையை செய் யணும். விசேஷங்களை பிறகு நல்ல நாள் பார்த்து செய்து கொள்ள லாம்!"

டாக்டரின் வார்த்தைகளை கேட்டு பயத்துடன், முரளி உடனே அனுவை மருத்துவமனையில் சேர்த் தான். புது மனைவி, உறவின் நிலை புரிவதற்குள் இப்படி ஒரு நெருக் கடியா? புது மணப் பெண்ணிடம் உள்ள மல்லிக்கைப்பூ வாசனையும், மருதாணி வாசனையையும் நுகர் வதற்கு முன்னே, மருத்துவமனை யின் மருந்து வாசனையை நுகர வேண்டியதாயிற்றே! யோசித்து, யோசித்து தலைவலிதான் அதி கரித்தது.

அனுவிற்கு அறுவை சிகிச்சை நல்லபடியாக நடந்து முடிந்தது. அனு வீட்டிற்குத் திரும்பியாயிற்று. உடல்நிலை மெதுவாக பழைய நிலைக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருந்

தது. புது உறவினர்களுடனும் மெல்ல மெல்ல பழகத் தொடங்கினான். முதலில் ஏமாற்றம் நிறைந்திருந்த முரளியின் மனதை மெல்ல மெல்ல கவரத் தொடங்கினாள் அனு. அவன் திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தது பெரிய குடும்பம் ஒன்றில். நாத்தனார்களும், மச்சினர்களும் நிரம்பியிருந்த பெரிய குடும்பத்தில், நாள் முழுதும் வருவோர் போவோரிடம் பேசவே பொழுது சரியாக இருந்தது.

திருமணமான பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாறுதல்கள் மெதுவாக அனுவின் உடலில் ஏற்பட்டன. உடலில் மெருகேறுவதன் காரணமாய், சந்தோஷத்தின் காரணமாக சற்று உடல் பெருக்கத் தொடங்கினாள். நாட்கள் நகர்ந்தோடின. இனிமையான இல்லறத்தின் விளைவாக, கர்ப்பம் தரித்தாள் அனு. அவளைப் பரிசோதனைக்கு மகப்பேறு நல மருத்துவரிடம் முரளி அழைத்துச் சென்றான் முரளி.

"டாக்டர்! என்ன காரணமென்று சொல்லத் தெரியவில்லை. எப்போதாவது சில சமயங்களில் வயிற்றை இழுத்துப் பிடிப்பது போன்ற வலி ஏற்படுகிறது. இதனால் தவறில்லையே! குழந்தை பாதிக்கப்படாதில்லையா?"

"ஒன்றும் கவலைப்பட அவசியமில்லை! உன் கர்ப்பப்பை நல்ல நிலையில்தான் இருக்கிறது! குழந்தைக்கு ஒரு பிரச்னையும் இல்லை! தைரியமாக இரு!" என்றார் டாக்டர்.

முரளியின் அன்பான அரவணைப்பிலும், பார்வதத்தின் அன்பான கவனிப்பிலும் பிரசவ காலத்தை இனிதே கடந்தாள் அனு. குழந்தை குறுக்காக இருந்ததால், சிசேரியன் செய்த பிறகே பிறந்தான் குழந்தை.

பிரசவத்திற்குப் பின்னர் வயிற்றில் முன்பு ஏற்படத் தொடங்கிய வலி மேலும் அதிகரித்தது அனுவிற்கு. திரும்பத் திரும்ப உடல் நிலை சரியில்லை என்று சொல்ல அனுவிற்கு தயக்கமாக இருந்ததால் பொறுத்துக் கொண்டாள். கணவனிடம் மட்டும் அவ்வப் போது கூறியதால், குடும்பத்தாருக்குத் தெரியாமல் முதலில் அறுவை சிகிச்சை செய்த டாக்டரிடம் அனுவை அழைத்துச் சென்றான் முரளி.



சென்ட் பாட்டில் காலியாகி விட்டால் தூர போடாமல் சிறிது தண்ணீர் விட்டு இறுக்கமாக மூடி ஃப்ரிஜில் வைத்து விடுங்கள். உங்கள் துணிகளை, அயர்ன் பண்ணும் பொழுது துணி மீது, ஸ்ப்ரே செய்து பின் அயர்ன் பண்ணினால், துணிகள் கமகம வென மணமாக இருக்கும்.

- ஆர். பாலா

டாக்டர் ஸ்கான், இரத்தப் பரிசோதனை முதலியவற்றைச் செய்து பார்த்தார்.

"ஒன்றுமே பிரச்னை இல்லையேம்மா! அநாவசியமாக கவலைப்படாதே! உனக்கு ஒன்றுமில்லை" எனக் கூறி விட்டார் டாக்டர். ஒன்றுமில்லை என்று கூறிவிட்டதால் மனத்தில் தெம்புடன் திரும்பினாள் அனு. ஆனால் அடி வயிற்று வலி அவளை விட்டபாடில்லை. அடிக்கடி வலி, வலி என்று அனு புலம்புவதால், "எதற்கும் பிரசவம் பார்த்த டாக்டரிடமும் காட்டலாம் வா!" என்றழைத்துச் சென்றான் முரளி. கர்ப்பப்பை முதலிய உறுப்புகளைப் பரிசோதனை செய்ததோடு வயிற்றை சி.டி. ஸ்கான் வரை செய்து பார்த்து ஒன்றும் இல்லை என்று கூறினார் மகப்பேறு மருத்துவர்.

"எல்லாவித பரிசோதனைகளையும் செய்து பார்த்தாயிற்று. இனிமேலும் வலி, வலியென்று மனசைப் போட்டுக் குழப்பிக்காதே அனு. குடும்பத்தில்கவனம் செலுத்து. என்னையும் ஆபிஸ் வேலை பார்க்க விடு" என்று சற்று மனம் வெறுத்த நிலையில் கூறினான் முரளி.

"சே! இனி என்ன வலி வந்தாலும் வெளியே சொல்லப் போவதில்லை" என்று கண்களில் கண்ணீருடனேயே தூங்கிப் போனாள் அனு.

சில நாட்களில் கடைசி நாத்தனாருக்கு திருமணம் நிச்சயமாயிற்று. கடைசி கல்யாணம் என்பதால் வீட்டில் ஒரே மகிழ்ச்சி ஆரவாரம்! வருபவர்களுக்கெல்லாம் உபசரித்து டிபன், காப்பி தந்து கொண்டிருந்தாள் அனு. குனிந்து வேலை செய்யும் போதெல்லாம் அடி வயிற்று வலி அதிகரித்தது.

"கடவுளே! என் திருமணம் முடிந்தபோது வந்திருந்த உறவினர்கள் முன்னர் 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் நிலை ஏற்பட்டது. திரும்ப இப்போது வீட்டில் கல்யாணத்திற்கென உறவினர்கள் வந்திருக்கும் போது எனக்கு எதுவும் நேரிடும்படி செய்து விடாதே தெய்வமே!" என்று வேண்டினாள்.

"என்ன அனு! எப்படியிருக்கே? குழந்தை நிறைய விஷமம் செய்கிறானா?" வாஞ்சையுடன் வீட்டிற்கு வந்திருந்த அத்தை கேட்டாள். அன்பான வார்த்தைகளுக்குப் பெயர் பெற்றிருந்த அத்தை கேட்டதும்,

"நல்லாயிருக்கேன் அத்தை! நீங்க எப்படி இருக்கீங்க?"

"நல்லாயிருக்கேன்மா! உள்ளூரில்தான் இருக்கிறோம். ஏதோ வேலை சரியாயிருக்கிறது. அடிக்கடி பார்க்க முடிவதில்லை."

"என்ன முரளி! கடைசி தங்கை கல்யாணமா?" என்று விசாரித்தார் அத்தை.

"இந்தக் கல்யாணம் நடந்து முடிந்ததும், பொறுப்புகள் ஓரளவு குறைந்த மாதிரி இருக்கும் அத்தை! ஆனால் மனத்தில் நிம்மதி எப்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமா ?
அப்படியானால் இதோ அள்ளி
வழங்குகிறோம் குறைவற்ற செல்வத்தை !

அறிமுகம்

புதிய பிரிமியர்
மல்டி-ஸ்டீமர்



**முழு
சாப்பாட்டையும்
ஒரே சூட்டிலேயே
சமைக்கும் வசதி**

ஆவியால் வேகவைத்துச் சமைப்பது என்பது ஆரோக்கியத்தைத் தரும் சமைக்கும் வழியாகும். பிரிமியரின் மல்டி ஸ்டீமர், வேகவைப்பவையின் குறிப்பாக காய்கறிகளின் சத்துக்களைத் தன்னிடம் அப்படியே வைத்துக் கொள்ளும். இதனால் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச் சத்துக்கள் அடங்கிய செல்வம் குறைவில்லாமல் கிடைக்கும்.

ஸ்டீமரின் இதர பயன்கள் : உங்கள் நேரத்தையும் எரிபொருளையும் மிச்சமாக்கும். இதனால் முழு சாப்பாட்டையும் ஒரே மூச்சில் நீங்கள் சமைத்து முடித்து விடலாம்.

பிரிமியர் ஸ்டீமரின் மற்றுமொரு பெரும் பயன் இதன் விலை : யாரும் வாங்கக் கூடியது. இதை வாங்க நீங்கள் பணக்காரராக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

காய்கறிகள், சாதம், பருப்பு, மீன், கோழி இறைச்சி மற்றும் புட்டு ஆகியவை சமைக்க உகந்தது.

சிறப்பம்சங்கள் : முழுவதும் சமையல் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலால் ஆனது. மேலடுக்குகள் நீராவியும் ஆவியோட்டத்திற்கு ஏற்ற அடிப்பகுதியைக் கொண்டுள்ளன. கீழடுக்கை பாத்திரமாகவும், வறுப்பதற்கும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். குட்டையாக தாங்கு அழகான ஹேண்டில்கள் உடையது.

*M.R.P. ரூ.759/-



Premier
மல்டி-ஸ்டீமர்

அறிமுகப் பரிசு
ரூ.160/- மதிப்புள்ள
ஒரு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
சால்ட் பெப்பர் **இலவசம்**

நேத்ரா மார்க்கெட்டிங், 269, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 007. போன் : 6420 890, 6421924.

போது கிடைக்கப் போகிறதோ?"

"உனக்கென்னடா? செல்வத்திற்கும் பஞ்ச மில்லை! பதவி பொறுப்பிற்கும் குறைவில்லை! அன்பான மனைவி! அழகான குழந்தை! அருமையான குடும்பம்! இன்னும் என்ன வேண்டும்?"

"எல்லாம் இருந்தும் அனுபவிக்க முடியலை அத்தை! அனுவிற்கு ஏதோ உடலில் உபத் திரவம் இருக்கிறது. அடிக்கடி அடி வயிற்றில் வலி ஏற்படுகிறது. ஏற்கெனவே அவளுக்கு நல்ல உடல் நலம் இல்லை என்று அம்மாவிற்கு ஆதங்கம். அதனால் வெளியே சொல்ல முடிய வில்லை. எல்லா டாக்டர்களிடமும் காட்டியா யிற்று. அனைத்துப் பரிசோதனைகளையும் செய்தாயிற்று. ஒன்றும் புரிபடவில்லை." மனம் திறந்து கொட்டினான் முரளி.

தன்னிடம் எரிந்து விழுவது போல் தெரிந் தாலும் மனத்தில் தன் உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டிருக்கிறான் என்று தெரிந்ததும், மகிழ்ச்சியும் வருத்தமும் கலக்க அழுதாள் அனு.

"கவலைப்படாதே முரளி! திருமணம் முடிந்த கையோடு அனுவை கூட்டிக் கொண்டு வா! எங்கள் குடும்ப நண்பரான டாக்டர். ஜே.எஸ். ராஜ்குமாரிடம் அழைத்துப் போகி றேன்! எல்லாம் சரியாகி விடும்!" என்றார்.

கடைசி நம்பிக்கையாக அத்தையுடன் புது ஆவடி ரோடில் உள்ள ரிஜிட் மருத்துவமனைக் குச் சென்றனர் அனுவும், முரளியும்.

"வாங்கம்மா! என்ன பிராப்ளம்? என்ன செய்கிறது உங்களுக்கு?" என்று டாக்டர். ராஜ் குமார் கேட்டதும் தனக்கு நடந்த சிகிச்சைகள், பரிசோதனைகள் பற்றி கூறினாள் அனு.

"வலி எப்போது அதிகமாக இருக்கிறது?"

"சாப்பிட்ட உடனேதான் வலி அதிகரிக் கிறது. இதனால் சாப்பிடவே பயமாயிருக்கிறது. அதிலும் காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிட்டால் இன்னும் மோசமாகிறது" என்றாள்.

அனுவின் வயிற்றைப் பரிசோதனை செய்த டாக்டர், "உங்களுக்கு வயிற்றில் உள்ள பிரச் னையை 'எண்டோஸ்கோபி' என்ற முறையில் பரிசோதிக்கப் போகிறேன். இந்த சிகிச்சை மூலம் வயிற்றின் உள் பகுதி காமிரா படம் எடுத்தது போல் தெளிவாகத் தெரிந்து விடும்."

அனுவிற்கு எண்டோஸ்கோபி செய்து பரி சோதனை முடிவு உடனே தெரிந்தது. எங்கே இந்த டாக்டரும் ஒன்றுமில்லை என்று கூறி விடுவாரோ? எல்லாம் மனப்பிரமைதான் என்று தீர்மானித்து விடுவாரோ என்று அஞ்சியபடியே டாக்டரிடம் வந்து அமர்ந்தாள் அனு.

"உங்கள் வயிற்றில் மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் செய்யப்பட்ட அப்பெண்டிசைடிஸ் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அடிஷன்ஸ் உண்டாகியுள்ளது. அறுவை சிகிச்சை செய்து

இனிய இல்லற வாழ்க்கைக்கு....

- கடந்த கால தவறுகளையும், சச்சரவை யும் நினைவில் கொள்ள வேண்டாம்.
- தினமும் குறைந்த பட்சம் ஒரு முறையா வது ஒருவரையொருவர் பாராட்டிக் கொள் ளுங்கள். குடும்ப உரசல்களுக்கு பாராட்டு முடிவு கட்டும்.
- தவறு செய்து விட்டால் சிறிதும் கௌர வமோ கூச்சமோ கொள்ளாமல் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

– நெ. இராமன்

ரணம் ஏற்பட்டிருக்கும் போது, வயிற்றின் மற்ற கொழுப்புச் சத்துக்கள் இவற்றுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும் நிலையைத்தான் 'அடிஷன்ஸ்' என்று கூறுவோம். அறுவை சிகிச்சை நடந்த இடத்தில் தழும்பு மற்ற கொழுப்புடன் ஒட்டிக் கொண்டு இழுக்கும் போதுதான் உங்களுக்கு ஏற்பட்டது போன்ற அடி வயிற்று வலி ஏற்படும்."

"நிச்சயமாகத் தெரிந்து விட்டதா டாக்டர்! எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் 'அடிஷன்ஸ்' ஏன் இத் தனை பரிசோதனைகளில்; அதுவும் சி.டி. ஸ்கானில் கூடத் தெரியவில்லை?"

"கட்டாயமாக அடிஷன்ஸ்தான் ஏற்பட் டிருக்கிறது. வயிற்றை இழுத்துப் பிடிக்கும் இந்த நிலையை எக்ஸ்-ரே, அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான், இரத்தப் பரிசோதனை இவற்றால் கண்டு பிடிக்க முடியாது. சி.டி. ஸ்கானில் கூட பல சமயங்களில் தெரிவதில்லை. பேரியம் மிக்ஸர் உட்கொண்டு படம் எடுக்கும் போது, மடிப்பு தெரிந்தால் 'அடிஷன்ஸ்' ஏற்பட்டிருப்பது தெரி யும். இல்லாவிட்டால் 'எண்டோஸ்கோபி' செய்து கண்டுபிடிக்க முடியும். இவற்றினால் கண்டு பிடிக்கப்படாத பலர் மனநோய் ஏற் படும் நிலைக்கும் சென்றுள்ளனர்."

"நான் கூட கிட்டத்தட்ட அந்த நிலையில் தான் இருந்தேன் டாக்டர். அடி வயிற்றைப் பிடித்து வலிக்கிறது. ஆனால் பரிசோதனை களில் காரணம் தெரியவில்லை. மனப்பிரமை என்று ஒதுக்கவும் முடியவில்லை. இப்போது தான் பிரச்னை தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது" என்று குழந்தை போல் விசும்பினாள் அனு.

"இப்போது அடிஷன்ஸை நீக்க திரும்ப வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்யணுமா டாக்டர்?" கவலையுடன் கேட்டான் முரளி.

"தேவையில்லை! இவர்களை 'லாப்ரோஸ் கோபி' சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தி விட லாம். இந்த முறையில் வயிற்றின் உட்புறச் சுவர்களிலிருந்து பிரித்து கொழுப்புகளை நீக்கி விடலாம். ஒரே நாளில் குணமடைந்து விடு வீர்கள்!"

"ஒரு முறை நீக்கிவிட்டால், எனக்குத்



மோர் மீதம் இருந்தால் ஐஸ் க்யூப்ஸ் ஊற்றி வைத்துத் தேவையான பொழுது பயன்படுத்தலாம் என சென்ற இதழில் ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அதே போல் இளநீர், மற்றும் தேங்காய்த் தண்ணீர் கூட ஐஸ் க்யூப்ஸாக ஊற்றி வைத்துத் தேவையான பொழுது எடுத்துப் பருகலாம்.

– ஆர். பாலா

திரும்ப அடிஷன்ஸ் ஏற்படாதா டாக்டர்?" பயம் கலந்த குரலில் வினவினாள் அனு.

"ஒன்றை புரிந்து கொள்ளணும்மா! அடிஷன்ஸ் என்பது ரணமாகியுள்ள பகுதியைப் பொறுத்து ஏற்படுவதுதான். வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது சுமார் ஏழு அங்குல நீளத்திற்கு ரணமாகிறது. இப்போது அதைக் குணப்படுத்த ஐந்து மி.மீ. அளவே துளை போடப் போகிறேன். அதனால் ரணம் குறைவு. அடிஷன்ஸ் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பும் குறைச்சல்தான். கவலைப்படாதே!" என்றார் டாக்டர். ராஜ்குமார்.

"அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகு, சாப்பாட்டில் எனக்குப் பல வகை உணவுகள் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை டாக்டர். அடிஷன்ஸை நீக்கிய பிறகும் அதே போல்தான் இருக்குமா டாக்டர்?"

"அடிஷன்ஸ் எந்த வகை உணவை உட்கொள்வதாலும் ஏற்படாது. ஆனால் ஏற்பட்ட பிறகு காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற நார்ச்சத்து கொண்ட உணவை சாப்பிடக் கூடாது. தளர்ந்த உணவை சாப்பிடுவதே நல்லது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எந்த உணவு ஒத்துக் கொள்கிறது என்பதை நீயேதான் நடைமுறையில் கண்டு பிடித்துக் கொள்ள முடியும்" தெளிவுபடுத்தினார் டாக்டர்.

அனுவிற்கு 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் அடிஷன்ஸ் நீக்கப்பட்டது. அப்பெண்டிசைடிஸ், சிசேரியன் ஆகிய இரு அறுவை சிகிச்சைகளினால் நிறைய கொழுப்புச் சத்துக்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தன. அவை பக்கத்திலுள்ள தசை நார்களுடன் இணைந்திருந்ததால் அவை பிரித்தெடுக்கப்பட்டன. வரப்பிரசாதமாக தோன்றியுள்ள 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறை மூலம் பூரணமாகக் குணமடைந்து வீடு திரும்பினாள்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

"பெண்களிடையே குழந்தை பிறக்க செய்யப்படும் சிசேரியன், கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை, அப்பெண்டிசைடிஸ் கருப்பையை நீக்கும் அறுவை சிகிச்சை போன்றவற்றிற்குப் பிறகு 'அடிஷன்ஸ்' ஏற்படுவது சகஜம். ஆனால் அவற்றை கண்டுபிடிப்பது முன்னாளில் கஷ்டமாக இருந்தது. அதோடு அறுவை சிகிச்சையினால் ஏற்பட்ட ரணத்தைத் திரும்ப அறுவை சிகிச்சை செய்து சரி செய்ய வேண்டியிருந்தது. அதனால் அடிஷன்ஸ் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் வாய்ப்பிருந்தது.

இன்று 'லாப்ரோஸ்கோபி' என்ற புதிய சிகிச்சை மூலம் செய்வதால் எளிதில் கண்டு பிடித்து பூரணமாகக் குணமடைய வழி பிறந்துள்ளது. ஆனால் இந்த சிகிச்சையை செய்து கொள்வதில் மிக மிகச் சிலருக்குத் திரும்ப ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அதற்கு சிகிச்சை செய்த டாக்டரோ, உட்கொள்ளும் உணவோ காரணமாவதில்லை. அவரவரின் உடல் வாகே காரணமாகிறது.

'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் அடிஷன்ஸ் மட்டுமல்ல, பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பல பிரச்னைகளை சரி செய்யலாம். குறிப்பாக மாதவிடாய் நிற்கும் தருணத்தில், 'மெனோபாஸ்' எனப்படும் நிலையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் அதிக இரத்தப் போக்கினை (D.U.B.) சீர் செய்யலாம். கருப்பையின் உட்புறச் சுவரில் ஏற்படக் கூடிய கட்டிகளை (Fibroids) நீக்கலாம். அவசியம் ஏற்பட்டால் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் கருப்பையையே கீழ்ப்புறமாக, யோனிப் பகுதி மூலமாக நீக்கி விடலாம். அப்பெண்டிசைடிஸ் நோயைக் கூட 'லாப்' முறையில் சரி செய்து விடலாம்.

புற்று நோயை மட்டும் லாப்ரோஸ்கோபி முறையில் சரி செய்ய முடியாது. 'லாப்' முறையில் சிகிச்சை செய்யும்போது வயிற்றிற்குள் செலுத்தப்படும் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைட் (CO_2) இரத்தத்தில் புற்று நோயை பன்மடங்காக அதிகரித்து விடும். அதனால் அவர்களுக்கு 'லாப்' முறையில் அல்லாமல், வயிற்றைத் திறந்துதான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

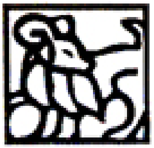
வயிற்றில் ஏற்படக் கூடிய பல வித பிரச்னைகளை கண்டு பிடிக்கவும், எளிதாகக் குணப்படுத்தவும் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறை சிகிச்சை இன்று பல வகையில் உதவியாக உள்ளது. அதோடு அறுவை சிகிச்சையைத் திறந்த முறையில் செய்து கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய வலி, அசௌகரியம் ஆகியவை 'லாப்' முறையில் மிகக் குறைவு. மருத்துவமனையில் இருக்க வேண்டிய நாட்களும் குறைவுதான். திரும்ப இயல்பான நிலைக்கும் சீக்கிரம் திரும்பி விடலாம். இந்த அரிய சிகிச்சையை 'வரப்பிரசாதத்தை' பயன்படுத்திக் கொள்வது மக்கள் கையில்தான் இருக்கிறது!"

— டாக்டர். ராஜ்குமார்

பேட்டி, கதை வடிவம் :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

மேஷ ராசி :



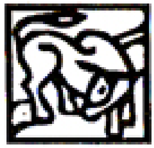
அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

நான்காம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவான் ராகுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்து எதிர்பாராத மகிழ்ச்சியை உண்டுசெய்வான். பதவி உயர்வு மற்றும் சுபநிகழ்ச்சிகள் கைகூடி வரலாம். வெளிநாட்டு செய்தியோ, அல்லது வேலை வாய்ப்போ, எதிர்பார்த்தபடி நல்லவிதமாக முடியும்.

குருபகவான் ஏழரை ஆண்டு சனியின் தாக்கத்தை குறைப்பார். மற்ற கிரகத் தொல்லைகளும் கட்டுக்கு அடங்கியிருக்கும். மனைவியின் உடல் நலனில் அக்கறை அதிகம் தேவை. உடலில் சிறு தொல்லை தோன்றி அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என பயமுறுத்தும். இருப்பினும் பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானாதிபதி சூரிய பகவான் குடும்பஸ்தானத்தில் இருப்பது நன்மை தரும்.

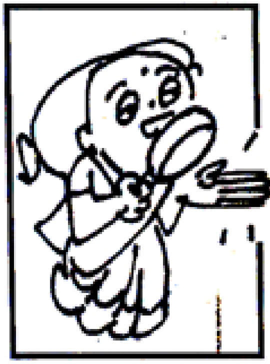
நல்ல தசை நடப்பவர்களுக்குக் கடுமையான தொல்லை இராது. கெடுதலான அல்லது நீச கிரக தசை நடப்பவர்கள் அந்த தசாநாதனுக்குரிய விசேஷ பூஜைகளை செய்து வருவது நன்மை தரும். பணம் கொடுத்து அது திரும்பி வராமல் தவிப்பவருக்கு சிறிதளவு பணம் திரும்பக் கிடைக்கும். விடுமுறை நாளில் அண்ணாமலை சென்று கிரி பிரதக்ஷணம் செய்து வரவும். குலதெய்வ வழிபாடு செய்யாமல் இருந்தால் அவசியம் குலதெய்வ பூஜை செய்யவும். சனிக்கிழமைதோறும் சனீஸ்வர பகவானை துதி செய்வதும் காக்கைக்கு எள் கலந்த அன்னம் வைப்பதும் நன்மை தரும்.

ரிஷப ராசி:



கிருத்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

குரு பகவான் விரையத்தில் இருந்தாலும் அதிகம் அச்சப்பட வேண்டாம். இராசி அதிபதி சுக்கிர பகவான் ராகுவுடன் கூடியிருப்பது சற்று செலவுகளை அதிகப்படுத்தும், எனினும் பயப்படத் தேவையில்லை. சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் மட்டும் தற்போது உடல் நலனில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டும். அடிக்கடி கண் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.



ஜூன் 1999

புதன் இரண்டாம் இடமான குடும்பஸ்தானத்தில் இருப்பது குடும்ப நலனில் அதிக முன்னேற்றம் கொடுக்கும். குரு அருளால் சுபச் செலவுகள் உண்டாகும். சிலர் வீடு அல்லது புதிய வாகனம் வாங்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள். பதவியில் மாற்றம் எதிர்பார்க்கலாம்.

அரசியல்வாதிகளுக்குத் தற்போது பரபரப்பான நேரம். சிந்தித்து முடிவு எடுப்பது நல்லது. இருக்கும் கட்சியில் இருந்து மாற எண்ண வேண்டாம். அன்னிய தேசவர்த்தகம் மற்றும் பிரயாணம் தற்சமயம் அனுகூலமாக முடியும். தற்போது சொந்த வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக அளவு முதலீடு செய்ய வேண்டாம். விரையத்தில் சனி நீச்சம் பெற்றாலும் பொறுமையைக் கடைபிடியுங்கள் அனைத்தும் வெற்றியாகும்.

ரிஷபராசிக்காரர்களுக்கு சனீஸ்வர பகவான் யோககாரகன் ஆவதால் அதிக கெடுதல் செய்ய மாட்டார். உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் அருள் எப்போதும் உங்களுக்கு உண்டு. எனவே அஞ்ச வேண்டாம். சிவபெருமானை வில்வ இலைகளால் அர்ச்சித்து வருவது இம்மாதம் சிறப்பாக அமைய உதவும்.

மிதுன ராசி:



மிருகசீரிஷம் 3, 4,-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

ஜீவனாதிபதி குருபகவானும் பாக்கியாதிபதி சனியும் 11-ஆம் இடத்தில் கூடியிருந்தாலும் இராசியாதிபதி புதன் ஆட்சி பெற்று

ஜென்ம ராசியில் இருப்பதாலும் உங்கள் மனோபீஷ்டங்களை நிறைவேற்றுவார்கள். புதன் நான்காம் வீட்டுக்குடையவர் ஆவதால் சிலர் புதிய வீடு கட்ட வாய்ப்பு உண்டாகலாம். மாத நடுப்பகுதியில் புதனும் சூரியனும் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வது உங்களுக்குப் பதவி உயர்வோ, பண விஷயத்தில் திடீர் வரவோ உண்டுசெய்வார்.

மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் குடும்பத்தில் இருந்த மனக்குழப்பம், மற்றும் எரிச்சல் மாத பிற்பகுதியில் தீரும். பித்த சம்பந்த வியாதியால் சிலருக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம். இரண்டாம் இடத்தில் உள்ள இராகு மற்றும் சுக்கிர பகவானால் உங்கள் இல்லத்தில் ஒரு பெண்ணால் கலக்கம் ஏற்படலாம். இருந்தாலும் வேற்று மொழி பேசுபவர்கள் கைகொடுப்பார்கள். குடும்ப வாழ்வில் சிறு சலனம் ஏற்பட்டாலும் குடும்பப் பெரியோர்களால் அமைதி திரும்பும்.

சொந்தத் தொழில்புரிவோருக்கு சற்று நிதி நெருக்கடி தென்பட்டாலும் நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த தனப்ராப்தி தேடி வரும். புதன் குரு இவர்களால் ஏற்படும் யோகம் எப்படியும் கைதூக்கி விடும். அதனால் இது வரை இருந்த தேக்க நிலை மாறும். மற்ற நிலை நீங்கி சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். வெளியூர் செல்ல வாய்ப்பு தேடி வரும். அரசியல் மற்றும் தர்மஸ்தாபனத்தில் பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர்களுக்கு தங்கள் உழைப்பு நல்ல பெயரை எதிர்பார்க்கலாம். பொதுவாக அர்ச்சகர் மற்றும் வேதம் கூறுபவர், தொழிற்சங்கத் தலைவர் போன்றவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

விஷ்ணு பகவானை பூஜிப்பது தற்போது நல்ல பலனைத் தரும். மலை மேல் உள்ள ஸ்வாமியை தரிசிப்பது சிறந்தது. வாகனங்களில் செல்லும் போதும் பிரயாணத்திலும் சற்று கவனம் தேவை. வண்டி வாகனங்களை பூட்டி வைக்கவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் தினமும் சொல்லி வரவும்.

கடக ராசி:



புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ராகுவும் சுக்கிரனும் ஜன்ம ராசியில் சேர்ந்து இருப்பது சற்று தொல்லை தரக்கூடிய அம்சமாகும். சற்று பிரச்னைகள் அடங்கியது போல் தென்பட்டாலும் இன்னும் புகைந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றது. பாக்கியஸ்தானாதிபதி குரு பத்தில் இருப்பது சற்று நிம்மதி தரும். மேலும் தனஸ்தானத்தை குரு பார்வையிடுவதும் நன்மை தரும். விரையஸ்தானத்தில் புதன் இருப்பது கமிஷன், தரவு, தொழில் செய்பவர்களும், பத்திரிகை தொழில் செய்பவர்களும் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றது. இருந்தாலும் சில எழுத்தாளர்கள் திடீர் பிரபலம் அடைய நேரிடும்.

உங்கள் முயற்சிக்கு குருபகவான் வெற்றி தர உறுதுணையாய் இருப்பார். எனவே முயற்சியைக் கைவிட வேண்டாம். ஒருமுறை சோளிங்கிபுரம் சென்று ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்யுங்கள். அவருக்குத் துளசி மாலை சாற்றுவதும் மேன்மை தரும். தசாபுத்தி அனுகூலமாக உள்ளவர்களுக்குத் தொல்லைகள் அதிகம் இராது. ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை சோளிங்கிபுரம் சென்று தரிசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் அருகில் உள்ள ஆஞ்சநேயர் ஆலயத்திற்குச் சென்று வரவும். நம்பிக்கையைத் திடமாக கைகொண்டால் அனுமன் அருள் கிட்டும். மனமகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

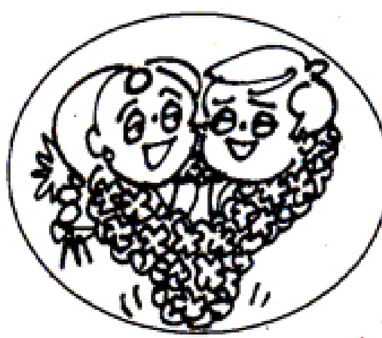
சிம்ம ராசி:



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பகவான் ஜீவன ஸ்தானத்தில் இருப்பது ஏற்றம் தரும். தினப்படி நிகழ்ச்சிகள் மன அமைதி தரும். பொருளாதார சூழ்நிலையும் சாதகமாக

நமது இந்து திருமணங்கள் ஏனோ பெரும்பாலும் 'ரெஜிஸ்டர்' செய்யப்படுவதில்லை. அதனால், வேலை நிமித்தம் வெளிநாடு செல்லும்போது விசா, பாஸ்போர்ட் வாங்க பெரும் தடைகள் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் நீங்கள் அவசியம் (திருமணம் முடிந்தவுடன்) உங்கள் மகன்/மகள் திருமணத்தை சட்டப்படி 'ரெஜிஸ்தர்' செய்யுங்கள்!



— ஜெயா

இருக்கும். சிலர் குழந்தைகள் கல்வி சம்பந்தமாக பணத்திற்கு சிந்தனை செய்து கொண்டிருந்தாலும் அச்சப்படத் தேவையில்லை. எனினும் விரையத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவான் சற்று மிகையான செலவுகளை உண்டு செய்வார்.

குரு ராசியைப் பார்ப்பதால் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்குத் தடையிராது. அரசியலில் உள்ளவர்களுக்குப் பல முக்கிய முடிவுகளை எடுக்க வைப்பார். அரசியல் தலைவர்களுக்கு மிக உயர்ந்த பதவியை அடையவும் போட்டிகளைச் சமாளிக்கவும் இம்மாதம் பெரிதும் அனுகூலமான நேரம். ராகு தசை நடைபெறுபவர்களுக்குச் சற்று அதிக தைரியத்துடன் செயல்பட வைக்கும். அரசியல் வாழ்வில் பல திருப்புமுனைகளை ஏற்படுத்தும்.

காவல் துறையினர் விழிப்புடன் இருந்தால் தொல்லைகளைச் சமாளிக்க முடியும். மாத பிற்பகுதியில் கணபதிஹோமம் அல்லது நவக்கிரக ஹோமம் செய்வது நல்லது. உடலில் கோளாறு உள்ளவர்கள் மிருத்யுஞ்சய ஹோமம் செய்வது நன்மை தரும். மேலும் ஆன்மீக வாழ்வில் அதிக ஈடுபாடு உடையவர்கள் ரமணர் ஆச்ரமம் சென்று தியானம் செய்யுங்கள். நல்ல பலன் உண்டாகும். வீடு வாங்குவதானாலும், சொந்தத் தொழில் விஷயமான கூட்டு ஒப்பந்தங்களானாலும் முடிவு எடுக்கும் முன் நன்கு யோசிப்பது நல்லது. தனஸ்தானத்தில் செவ்வாய் வக்கிரம் பெற்று மாத ஆரம்பத்தில் திகழ்வதால் முடிவுகளை எடுக்கும் முன் முருகப் பெருமானை பூஜிப்பது நலம்.

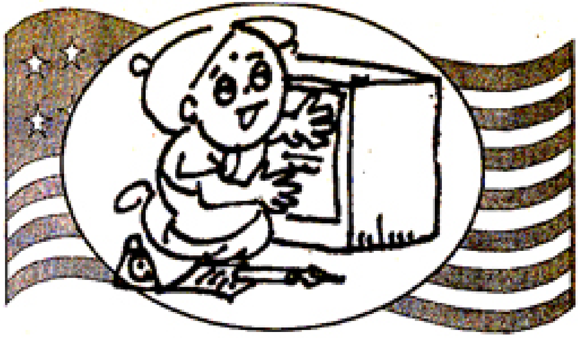
கன்னி ராசி:



உத்திரம் 2,3,4–ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2,–ஆம் பாதங்கள்.

ராசிநாதன் புதன் ஜீவனஸ்தானத்தில் ஆட்சி பெற்று இருப்பதால் தொழில்ரீதியான முன்னேற்றத்திற்கு வழிசெய்கின்றார். மாத ஆரம்பத்தில் காவல் துறை மற்றும் அரசுப் பொறுப்பில் இருப்பவருக்கு அனுகூலம் உண்டாகும். அரசியல் மற்றும் சுங்க இலாகாவில் இருப்பவருக்குப் பதவி உயர்வு மற்றும் சாகஸம் செய்யும் வாய்ப்பு உண்டாகும். சிலர் எதிர்பாராத வெற்றிகளை அடைவார்கள். நன்கு திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டால் வெற்றி உங்களைத் தேடி வரும்.

மாத பிற்பகுதியில் சற்று தொல்லை தரும் அம்சங்கள் தென்படுகின்றது. உற்ற நண்பர்கள் அல்லது நம்பிக்கையான உறவினர்களுடன் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும். தொழில்ரீதியாக



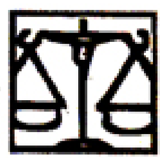
பரண் மேல் அட்டைப் பெட்டிகளில் பொருட்களை வைக்கும்போது, அட்டைப் பெட்டிகளின் மீது, அதனுள்ளே இருக்கும் பொருட்களைப் பற்றி ஒரு பேப்பரில் எழுதி ஒட்டி விடுங்கள். எல்லாவற்றையும் குடைந்து சிரமப்படாமல் சுலபமாக கண்டுபிடித்து விடலாம்.

– ஜெயா

சற்று தேக்க நிலை ஏற்படலாம். வக்கீல் தொழில் செய்வோர் சற்று கூடுதல் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். எட்டில் குரு இருந்தாலும் அதிகக் கவலை வேண்டாம்.

உடல் ஆரோக்கிய விஷயம் சற்று தொல்லை தரலாம். மனைவியின் உறவினர்களால் சில சங்கடம் தோன்றும். பழைய கடன் விவகாரங்கள் மீண்டும் தலையெடுக்க ஆரம்பிக்கும். பதவிக்குப் பயமில்லையென்றாலும் அதிக அளவு நிதானம் தேவைப்படும். புதிய நகை வாங்குவதையும், பழைய நகை விற்பதையும் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். சுதர்ஸன பகவானை புதன் கிழமைதோறும் பூஜித்து வரவும்.

துலா ராசி:



சித்திரை 3,4,–ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் - 1, 2, 3,–ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் ராகுவுடன் கூடி 10–ஆம் இடத்தில் இருந்தாலும் குரு இராசியைப் பார்ப்பது குடும்பத்தில் தொல்லைகளைக் குறைக்கும். இந்த மாதம் சற்று சுமாராகத்தான் இருக்கும். வைரம் விற்கவும் வாங்கவும் வேண்டாம். மாத பிற்பகுதியில் சில நல்ல நண்பர்களால் உதவி கிட்டும். மேலும் நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த சேதி வந்து சேரும். உத்தியோகம் செய்பவர்களுக்குத் தொழில் விஷயத்தில் இருந்த பிணக்கு தீரும். சமுதாயப் பணி செய்பவர்கள் பாராட்டைப் பெற வாய்ப்பு உண்டாகும்.

அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் இந்த

அருமையான நேரத்தை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்களை சில சாதகமான அம்சங்கள் தேடி வருகின்றது. கம்ப்யூட்டர் வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக அளவு தற்போது தொழிலை விரிவு செய்ய வேண்டாம். எட்டில் உள்ள சூரியன் அதிக அளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்த மாட்டார். தகப்பனார் உடல்நிலையில் அதிக அளவு கவனம் செலுத்தவும். சிலர் பதவி மாற்றத்தை அடைய நேரிடும். அரசியல் செல்வாக்கு தேடி வரும் போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

ஆஞ்சநேயருக்கு அபிஷேகம் செய்து வடைமாலை சாற்றி வழிபாடு செய்யுங்கள். இடையில் வந்த தொல்லைகள் மறையும். உங்கள் கடுமையான உழைப்பிற்கு நல்ல பலன் கிட்டும். மாணவர்கள் ஆஞ்சநேயரை வழிபட்டு வர, விரும்பிய வழியில் கல்வி அமையும்.

விருச்சிக ராசி:



விசாகம் 4–ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

செவ்வாய் லாப ஸ்தானத்தில் வக்கிரம் பெற்று இருப்பதும் 6–ஆம் இடத்தில் குரு இருப்பதும் அதிக விரையத்தைக் காட்டுகிறது. வீடு கட்ட ஆரம்பித்து அது சிலருக்குத் தடைபடலாம். வீட்டை விற்று விட நினைப்பவர்களுக்குச் சரியான விலை அமையாமல் சிரமம் ஏற்படலாம். எதுவாயினும் மாதக் கடைசி சற்று அனுகூலமானது.

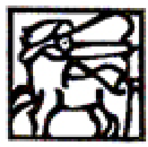
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாத ஆரம்பத்தில் 9–ஆம் இடத்தில் உள்ள புதன் பதவியில் நல்ல கௌரவத்தைக் கொடுப்பார். அரசியல் மற்றும் அரசு சம்பந்தத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு நல்ல ஆதாயம் உண்டு. 10–ஆம் இட ராகு பக்கபலமாக நின்று சொந்தத் தொழில் புரிவோருக்கு நன்மை புரிவார். தசாநாதன் பலகீனமாக அமைந்திருந்தாலோ, நீச கிரக தசை நடந்தாலோ சற்று எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

மனைவி வழி உறவினர்களால் சில கசப்பான அனுபவங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் பிரச்னைகள் மனைவியின் சாதுர்யத்தால் தீர வழியுண்டு. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு தாய்வழி உறவுகள் நன்மை தரும். தடைபட்ட திருமணம் மீண்டும் தாய்வழி உறவுகளால் பேச்சு வார்த்தை தொடங்கும்.

கல்லூரி மாணவ, மாணவிகள் அதிக அளவு ஊக்கத்துடன் செயல்பட வேண்டும். தற்போது புதிய கல்வி சம்பந்த முடிவுகள் எடுக்கத் தயங்க வேண்டாம். கம்ப்யூட்டர் கல்வி கைகொடுக்கும். சொந்தத் தொழில் ஆரம்பிக்க எண்ணுபவர்கள் சில நாள் பொறுமையுடன் இருக்கவும். சீட்டுப்பணம் எடுப்பதோ அதை முதலீடாகக் கொண்டு தொழில் செய்வதோ வேண்டாம்.

காவல் துறை பணியாளர்கள் பேச்சில் மேலதிகாரிகளிடம் அதிக அளவு நிதானத்தைக் கடைபிடியுங்கள். நெருப்பு சம்பந்தத் தொழில்புரிவோர் பண விஷயத்தில் நிதானமான முடிவு எடுக்கவும். தர்மஸ்தான சம்பந்த முள்ளவர்கள் கணக்குகளை சரிபார்ப்பது அவசியம். தட்சிணாமூர்த்தி ஸ்வாமியை வில்வ இலைகளால் வியாழன் தோறும் அர்ச்சித்து வரவும்.

தனுசு ராசி:



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1–ஆம் பாதம்.

பஞ்சமஸ்தானத்தில் இராசி நாதன் குரு சஞ்சாரம் செய்வதும் 7–ஆம் இடத்தில் புதன் ஆட்சி பெறுவதும் மாத ஆரம்பத்தில் உங்கள் முயற்சிக்கு நன்மை தேடித் தரும் அம்சமாகும். பாக்கியாதிபதி சூரியபகவான் மாத நடுப்பகுதிக்குப் பின் 7–ல் சஞ்சாரம் செய்வதும் வெற்றியைத் தரும். இல்லத்தில் இருந்த சிறு சிறு சச்சரவுகள் நீங்கி

பொட்டுக் கடலை பக்கோடா!

பொட்டுக் கடலையை ஊறவைத்து, ஒரு பிடி அரிசியும் கூட ஊறப் போட்டேன். மிக்ஸியில் உப்பு, ப.மிளகாய் போட்டு ஒன்றும் இரண்டுமாக அரைத்தேன். பிறகு அதில் வெங்காயம், கருவேப்பிலைப் போட்டு அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, உருட்டிப் போட்டேன். பொட்டுக்கடலை பக்கோடா வாயில் போட்டால் கரைந்தது.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.



நன்மைகள் கைகூடி வரும்.

பதவி மாற்றமோ, உத்தியோகத்தில் உயர்வோ தேடி வரலாம். ஆனால் எட்டாம் இடத்தில் சுக்கிரனும் ராகுவும் சேர்ந்து இருப்பது உடல்நல பாதிப்பை உண்டுசெய்யும். குறிப்பாக சர்க்கரை நோய், மற்றும் வலிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் அதிக கவனத்துடன் இருக்கவும். உடன் பணிபுரியும் ஊழியர்களிடம் ரகசியங்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

சுபநிகழ்ச்சிகள் நிச்சயம் ஆகும் சூழ்நிலை உருவாக உள்ளது. அதே சமயம் அதைத் தடை செய்யவும் சில நபர்கள் முயற்சிக்கக்கூடும். விருந்துக்குச் செல்லும் போது உணவு விஷயத்தில் சற்று கவனத்துடன் இருக்கவும். பணம், பொருட்களை அதிக பாதுகாப்புடன் வைத்துக் கொள்ளவும். பிரயாணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அரசியல் துறையில் உள்ளவர்கள் யாருக்கும் வாக்குறுதியை கொடுக்க வேண்டாம். பேச்சில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். புதிய முடிவுகளை சிந்தித்து எடுக்கவும். கலைத் துறையினர் வெளிநாட்டுப் பயண ஒப்பந்தத்தில் கவனத்துடன் கையெழுத்திடவும்.

நவக்கிரக சாந்தி செய்வதும் நவக்கிரக ஹோமம் செய்வதும் நன்மை தரும். குறிப்பாக புதன் கிழமைதோறும் புதபகவானை அர்ச்சனை செய்து வரவும். விரோதிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க உதவும்.

மகர ராசி:



உத்திராடம் 2,3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

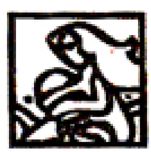
செல்வாய் வக்கிர நிவர்த்தி ஆகி 10-ஆம் இடத்திற்கு வருவது மாத பிற்பகுதி சில நல்ல நிகழ்ச்சிகள் எதிர்பார்த்த படி நடைபெறச் செய்யும். குடும்ப சௌகர்யங்கள் சற்று அனுகூலமாகத் தென்படும். நீண்ட நாட்களுக்குப் பின் உங்கள் நண்பர்கள் மனம் விட்டு உங்களிடம் வெளிப்படையாகப் பேசுவார்கள். கூட்டுத் தொழில்புரிவோர் புதிய ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள வேண்டாம். சில விஷயங்களில் சாதகமான சூழ்நிலை உண்டாகும். சிந்தித்து செயல்பட்டால் நன்மையாக முடியும்.

மாணவர்கள் வெற்றிக் களிப்பில் இருந்து விடாமல் அடுத்த முயற்சிக்கு இறங்குங்கள். பல வெற்றி வாய்ப்புகளை பெற வேண்டியுள்ளது. கல்வியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தினால்தான் உங்கள் இலக்கை அடைய முடியும். நல்ல யோக தசை நடைபெறும் மாணவர்கள் மேல் படிப்புக்கு அயல் தேசம் செல்லும் வாய்ப்பை அடைவார்கள். உத்தியோகம் செய்பவர்கள் வழக்கமான சுறுசுறுப்பை கைவிட வேண்டாம். உழைப்பு எப்போதும் உங்களை கைதூக்கி விடும்.

கலைத் துறையில் இருப்போர் சில எதிர்பாராத திருப்பங்களை சந்திப்பார்கள். எப்படியும் 6-ஆம் இட புதன் புதிய வரவுகளை உண்டுசெய்வார் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே கடன் உபாதைகள் குறைய புதன் அருள் கிட்டும். நீண்ட நாட்களாக சொந்தத் தொழில் செய்ய எண்ணியவர்களுக்கு அயல் தேச அழைப்பு வரும். சொந்தத் தொழில் பின் தொடங்கலாம். அயல்தேசம் சென்று வாருங்கள்.

எடுத்த முயற்சிகள் கைகூடி வர இராமபிரானை பூஜை செய்வது நல்லது. ஸ்ரீராம ஜெயம் தினமும் எழுதி வரவும். ராமபிரான் அருளால் முயற்சிகள் கைகூடி வரும்.

கும்ப ராசி:



அவிட்டம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி நீச்சம் பெற்று 3-ஆம் இடத்தில் குருவுடன் கூடி சஞ்சாரம் செய்கின்றார். சில சிரமங்கள் வரத்தான் செய்யும். உங்கள் வழக்கமான திறமையில் இருந்து பின்நோக்கிச் செல்ல வேண்டாம். சுக்கிர பகவான் 6-ஆம் இடத்தில் ராகுவுடன் கூடி இருப்பது பழைய கடன் தீருவதையும், நீண்ட நாள் விரோதிகள் பகை மறந்து நட்பு பாராட்டுவதையும் குறிக்கின்றது.



ஒரு பீட்ருட்டை தோல் சீவி, முழுதாகவோ, நறுக்கியோ குக்கரில் வைத்து வேகவைக்கவும். அதில் உள்ள கலர் தண்ணீரை மட்டும் எடுத்து ஒரு கப் மைதா மாவில் விட்டுப் பிசைந்து சோமாஸி செய்து பாருங்கள். அழகான கலரில் சோமாஸ் நன்றாக இருக்கும். ஒரு பீட்ருட்டை துருவிப் போட்டு சர்க்கரைப் பாகு (கெட்டிப்பாகு) காய்ச்சி, அதில் பொரித்த சோமாஸிகளை முக்கி எடுத்து சீர் தட்டில் அடுக்கப் பார்க்க அழகாக இருக்கும். மைதா மாவில் சிறிது வேகவைத்த பீட்ருட்டை வெண்ணெய் போல் அரைத்துச் சேர்த்துப் பிசைந்தும் செய்யலாம். மாறுதலான சுவையுடனும், அழகான கலரிலும் இருக்கும்.

– ஆர். பாலா

குரு பகவான் லாபஸ்தானத்தை பார்ப்பது மூத்த சகோதரத்துடன் இருந்த விரோத மனப் பான்மையைக் குறைத்து நன்மை உண்டுசெய் யும். பெரிய பிரச்னைகள் கூட விபரீத நிலைக்கு வராமல் வேகம் குறைக்கக்கூடும்.

அரசியல் பணிபுரிவோர் நண்பர்களுடன் கூடி நல்ல முடிவுகளை எடுங்கள். அரசாங்க சம்பந்த காண்டிராக்ட் எடுப்பவர்கள் கண பதியை பூஜித்தபின் வேலைகள் தொடங்குங் கள். கலைத்துறையினர் உடன் இருப்பவர்கள் அதிருப்திக்கு ஆளாக நேரிடும். பணம் கொடுத்து வாங்கும் தொழில்புரிவோர் கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்கவும். இந்தக் காலகட்டம் மிக முக்கியமானதாகும். எனவே முடிவுகளை பரிசீலனை செய்து பின் எடுக் கவும். பெண்கள் உத்தியோக மாற்றத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். தற்போதுள்ள உத்தி யோகத்திலேயே தொடர்ந்து பணியாற்றவும்.

சுதர்ஸன சதகம் சொல்வதும் சுதர்ஸன பகவானை வழிபடுவதும் நன்மை தரும். வில்வத்தால் சிவபெருமானை பிரதோஷம் அன்று பூஜிக்க நன்மை தரும்.

மீன ராசி:



பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு பகவான் தனஸ்தானத் தில் இருப்பதும் ஏழரை ஆண்டு சனியின் வேகம் குறைவதும் நன்மை செய்யும். குரு பகவான் தன் சொந்த வீடான பத்தாம் இடத்தைப் பார்வையிடுவதும் நல்ல ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய அம்சமாகும். குழந் தைகள் ஆரோக்கியம், கல்வி போன்றவை சீராக இருக்கும். சுபகார்யதடைகள் விலகி இல்லத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

இதுவரை இருந்த கடன், பண நெருக்கடி குறைய ஆரம்பிக்கும். 5-ல் உள்ள சுக்கிரனும் ராகுவும் சில தொல்லைகளை கொடுத்தாலும் குரு அருளால் அவை நீங்கும். புதன் 4-ஆம் இடத்தில் இருப்பது மனைவி வழி உறவில் நன்மை ஏற்படுத்தும். நீண்ட கால பிரிவுகள் விலகி ஒற்றுமை கைகூடி வரும். சிலருக்கு விரும்பியபடி மணவாழ்வு அமையும். உத்தி யோகம் பார்க்கும் பெண்களுக்கு மனத்துக்கு உகந்தபடி பதவியில் உயர்வு கிடைக்கும்.

உத்தியோகத்தில் சச்சரவு இருந்து வந்த நிலை மாறி சுமுகச் சூழ்நிலை வர ஆரம்பிக் கும். பத்திரிகைத் தொழில் மற்றும், வக்கீல் தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பெரிய மனிதர் கள் தொடர்பு உண்டாகும். சில வழக்கறிஞர் கள் அரசுப் பணிபுரிய அழைக்கப்படுவார்கள். பத்திரிகையாளர்கள் அரசால் கௌரவிக்கப் படுவார்கள். சிலர் அரசு தூதர்களாகவும் செயல்பட வாய்ப்பு உண்டு.

மாத மத்தியில் சற்று கூடுதல் கவனத்து டன் இருக்கவும். சிலருக்கு மார்பு வலி, அல்லது வாயு சம்பந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டு பயமுறுத்தும். பயணங்கள் அனுகூலமாக முடி யும். ஆனால் பொருட்களை பாதுகாப்பது அவசியம். நெருப்புக்கு அருகில் பணிபுரி வோர் மற்றும் இரசாயன தொழில்புரிவோர் அதிக அளவு கவனத்துடன் இருந்தால் தேவை யற்ற விபத்துக்களை தவிர்க்கலாம்.

மனநிறைவு ஏற்பட ஆலயங்களுக்குச் சென்று வருதல் நலம். பூஜை அறையில் தியானம் செய்வதும் மனசாந்தி கொடுக்கும். தினமும் கோளறு பதிகம் படித்து வரவும்.

— என். கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மாதவிடாய் நாட்கள் வருமுன் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பழைய சாதத்திற்கு மேல் இருக்கும் தண்ணீரை ஒரு டம்ளர் எடுத்து அதில் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் ஒரு கரண்டி விட்டுச் சாப்பிட்டால் மாதவிடாய் நாட்கள் வந்ததும் வரும் வயிற்று வலி மட்டுப்படும். ரத்தப் போக்கு சீராக இருக்கும். உடல் உஷ்ணம் தணிந்து உடல் எரிச்சல் ஏற்படாமல் இருக்கும். இதைப் பெண்கள் மாத்திரம் அல்ல குழந்தைகள் கூடச் சாப்பிடலாம். வேனிற் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் உஷ்ணத்தைப் போக்கும் ஏற்ற சாற்று நீராகும்.

சியாமளா



இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : மசாலா

முதல் பரிசு

மூவர்ண மசாலா ரைஸ்

தலைப்பே சொல்லி விடும், இது மூன்று விதமான ரைஸ் என்று. அதனால் 3 டம்ளர் அரிசி எடுத்துக் கொண்டு ஒரொரு டம்ளர் அரிசியையும் ஒவ்வொரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து அரை மணி நேரம் ஊறப் போடவும்.

1. பச்சைக் கலர் மசாலா ரைஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :

பாசுமதி அரிசி - 1 தம்ளர்,
(கழுவி ஊறவைத்தது)
தண்ணீர் 1½ மடங்கு (அ) 1½ தம்ளர்.

கீரை வகைகள் :

புதினா - 1 கட்டு (சிறியது),
கொத்துமல்லி - 1 கட்டு (சிறியது),
பாலக்கீரை - 1 கட்டு,
பச்சைப் பட்டாணி (அ) பச்சைப் பயறு.

மசாலா அரைக்க :

வெங்காயம் - 1;
பூண்டு - 4 பற்கள்,
இஞ்சி - ¼" துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 4,

மசாலா வெறும் வாணலியில் வறுக்க :

ஏலக்காய் - 2,
லவங்கப் பட்டை - 10 துண்டுகள்,
லவங்கம் - 10
வெங்காயம் - 2 (பெரியது),
சீரகம் - 1½ ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன்கள்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

முதலில் தயார் செய்து கொள்க :

1. அரிசியை சுத்தமாக அலம்பி ஊறவிடவும்.

2. புதினா கொத்துமல்லியை மண் போகக் கழுவி வடிய விடவும்.

3. பாலக் கீரையை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

4. பச்சைப் பட்டாணியை உரித்து அலம்பி வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சைப் பயறு உபயோகித்தால் கல் இல்லாமல் அரிந்து விட்டு ¼ மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறப் போடவும்.

5. 2 வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

6. வெறும் வாணலியில் வறுக்க வேண்டிய சாமான்களை வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும்.

7. அரைக்க வேண்டிய மசாலா சாமான்களுடன் புதினா, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும்.



• ரஞ்சனி



• மீரா

செய்முறை :

1. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் போடவும்.

2. சீரகம் வெடித்தவுடன் மசாலாப் பொடியைப் போடவும்.

3. அரைத்த விழுதைப் போடவும். 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். எண்ணெய் வெளியே வரும்.

4. இப்போது நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும்.

5. நறுக்கிய பாலக்கீரை, பச்சைப் பட்டாணி (அ) பச்சைப் பயறு சேர்க்கவும்.

6. தண்ணீர் இல்லாமல் சுருள வதக்கவும்.

7. அரிசியை நீர் இல்லாமல் வடிய விட்டு பின் சேர்க்கவும்.

8. 1½ தம்ளர் நீர் விட்டு, உப்புப் போடவும்.

9. குக்கரில் வைக்கும்படியான பாத்திரத்தில் ஊற்றவும்.

2. வெள்ளை கலர் மசாலா ரைஸ் :

பாசுமதி அரிசி – 1 தம்ளர்,
தேங்காய் – 1.

மசாலா அரைக்க :

வெங்காயம் – 1 (பெரியது),
இஞ்சி – ¼" துண்டு,
பூண்டு – 4 பற்கள்,
ஏலக்காய் – 4,
லவங்கம் – 4.



மற்றும்
சீரகம் – 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் – 6 ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

முதலில் செய்ய வேண்டியது :

1. அரிசியை அலம்பி ஊறவைக்கவும்.

2. தேங்காயைத் துருவி அதனுடன் அரைக்க வேண்டிய மசாலா சாமான்களையும் வைத்து அரைக்கவும்.

3. 1½ தம்ளர் வரும் அளவிற்கு நீர் சேர்த்துப் பால் எடுக்கவும்.



• லக்ஷ்மி

கவனிக்க வேண்டியது :

இந்த ரைஸ் வெள்ளைக் கலரில் இருப்பது மிக அவசியமாதலால் மசாலா சாமான்களையும் தேங்காயுடனேயே சேர்த்து அரைத்துப் பால் எடுக்க வேண்டும்.



• சீதா

செய்முறை :

1. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் போடவும்.

2. சீரகம் வெடித்தவுடன் அரிசியை நீர் இல்லாமல் போடவும்.

3. 1½ தம்ளர் எடுத்து வைத்திருக்கும் மசாலா + தேங்காய்ப் பாலை விட்டு உப்புப் போட்டு குக்கரில் வைக்கும்படியான பாத்திரத்தில் போடவும்.

3. சிவப்புக் கலர் மசாலா ரைஸ் :

அரிசி – 1 தம்ளர்,
தண்ணீர் – 1½ தம்ளர்

காய்கறிகள் :

தக்காளி – 2,
கேரட் – 2,
பீட்ரூட் – 2,
வெங்காயம் – 2,
பட்டை மிளகாய்ப் பொடி –1 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாப் பொடி – 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி – 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் – 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் – 6 ஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

முன்னேற்பாடுகள் :

1. அரிசியை நன்றாக அலம்பி ஊற விடவும்.

2. வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

3. காரட், பீட்ரூட் தோலைச் சீவி துருவிக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

1. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் போடவும்.

2. சீரகம் வெடித்தவுடன் மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி சேர்க்கவும்.

3. வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து தக்காளி குழையும் வரை வதக்கவும்.

4. காரட், பீட்ரூட் துருவலைச் சேர்க்கவும்.

5. நீரில்லாமல் வடிய விட்டு அரிசியைச் சேர்க்கவும்.

6. உப்புப் போட்டு 1½ தம்ளர் நீர் விட்டு ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றவும்.

எல்லாவற்றையும் தயார் செய்து கொண்டீர்களா? மூன்று பாத்திரங்களையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி ப்ரஷர் குக்கரினுள் வைத்து மூடி வெயிட் போட்டு, அடுப்பை 'சிம்'மில் வைக்கவும். அரை மணி நேரம் ஆனதும் அடுப்பை நிறுத்தி விடுங்கள்.

அலங்கரிப்பதற்கு :

1. புதினா, கொத்துமல்லி இலைகள்.

2. தோல் சீவி வட்டமாக நறுக்கிய வெள்ளரித் துண்டங்கள் 2 (அ) 4

3. வறுத்த முந்திரி, திராட்சை கொஞ்சம்.

4. தக்காளித் துண்டங்கள் வட்டமாக நறுக்கியது.

குக்கரில் பிரஷர் குறைந்து திறக்க வந்தவுடன் நிதானமாக பாத்திரங்களை வெளியே எடுக்கவும்.

1. ஒரு பெரிய தட்டில் நெய் தடவி ரெடி செய்யவும்.

2. முதலில் பச்சைக் கலர் மசாலா ரைஸை எடுத்து ஒரு வட்ட வடிவமான கிண்ணத்திலோ அல்லது உயரம் குறைந்த தம்ளரிலோ கெட்டியாக நிரப்பவும்.

3. இதே போல மற்ற மசாலா ரைஸ்களையும் செய்யவும்.

4. நெய் தடவிய தட்டில் ஒன்றன் பக்கத்தில் இன்னொன்று விழுமாறு தட்டவும்.

5. பச்சைக் கலர் மசாலா ரைஸ் மேல் புதினா கொத்துமல்லி இலைகளை வைக்கவும்.

6. வெள்ளைக் கலர் மசாலா ரைஸ் மீது வெள்ளரித் துண்டங்களை வைக்கவும்.

7. சிவப்புக் கலர் மசாலா ரைஸ் மீது தக்

கோடெக்ஸ் அந்தரங்க உண்மைகள்!!

எனக்கு 23 வயது ஆகிறது. கடந்த இரண்டு மூன்று வருடங்களாய் என் மாதவிடாய் ஒன்றரை (1½) நாட்கள் வரைதான் நீடிக்கிறது. உதிரப் போக்கு முதல் நாள் முழுவதும், இரண்டாவது நாள் இரவு வரைதான் நீடிக்கிறது. நான் ஒரு பெண் மருத்துவரிடம் சென்றேன். அவர் சோதனை செய்யாமலேயே ஒரு மாத்திரை எழுதிக் கொடுத்தார். அம்மாத்திரையை அவர் சொல்படி சாப்பிட்டும், குணம் கிட்டவில்லை. ஆனால் என் வயிறு பெரியதாகி உள்ள உணர்வு எனக்கு உண்டானது. உடற்பயிற்சி செய்தும், எந்த மாற்றமுமில்லை. அல்ட்ரா சவுண்ட் பரிசோதனையின் ரிப்போர்ட் நார்மல் என்றுள்ளது. மாதவிடாயின் முதல் நாள் பயங்கர வேதனை உள்ளது. அதற்கு டாக்டர் ஒரு கேப்ஸ்யூல் எழுதிக் கொடுத்தார். மெஃபானமிக் ஆசிட் (Mefanamic Acid). தினமும் எனக்கு சிறுநீருடன் வெள்ளைப் போக்கும் உள்ளது. சில சமயம் சிறிய கட்டிகள் வெளி வருகிறது. எனக்கு திருமணம் ஆகவில்லை. தயவு செய்து என் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு சரியான சிகிச்சை முறையை தெரிவிக்கவும்.

— எஸ். சுவர்ணா

உங்கள் அல்ட்ரா சவுண்ட் ரிப்போர்ட் நார்மலாய் இருந்தும், உங்கள் மாதவிடாய் போக்கு இரண்டு மூன்று வருடமாய் மிகவும் குறைவாய் இருப்பதற்கும், இதனுடன் உங்கள் உடல் பருமனாவதற்கும் காரணம் உங்கள் உடல் பருமன் அதிகரிப்பதுதான் என்று நினைக்கிறேன். உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் உங்கள் பருமனைக் குறைத்து, முதலில் இருந்த பருமன் வரை வந்தால், ஒருவேளை உங்கள் மாதவிடாய் தொல்லைகள் எல்லாம் சரியாகலாம். உடல் பருமனைக் குறைத்த பின்பும், உங்கள் மாதவிடாய் தொல்லைகள் குணம் ஆகவில்லை என்றால், நீங்கள் வேறு சில பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுதல் அவசியம். உங்கள் வெள்ளைப் போக்கு துர்நாற்றமுடன் இல்லாவிட்டாலோ, பெண் கருப்பை வாயிலில் அரிப்பு இல்லாவிட்டாலோ, உடல் உறவில் உங்கள் நாட்டம் சீராய் (முன் போல்) இருந்தாலோ, நீங்கள் வேறினல் டேம்பூன்களை உபயோகித்தாலோ, மேற்கூறிய பிரச்னைகள் எல்லாம் சாதாரணமானவை என்று அறியவும்.

நான் 23 வயது திருமணமான பெண். கடந்த நான்கு வருடங்களாய் என் மாதவிடாய் சீராக இல்லை. டாக்டர் பரிசோதித்து என் கர்ப்பப்பை, கருப்பை, கர்ப்பக் குழாய் எல்லாம் மிகவும் ஆரோக்யமாய் இருப்பதாக கூறினார். ஆனால் முட்டை சரியாக உருவாவது இல்லை என்றார். மருந்து உட்கொள்ளும் வரை, என் மாதவிடாய் சீராக இருக்கும். ஆனால் மருந்து எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், 2½ அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறைதான் மாதவிடாய் வருகிறது. தயவு செய்து என் பிரச்னைகள் நிச்சயமாய் தீர, சரியான சிகிச்சை முறையை தெரிவிப்பீர்களா?

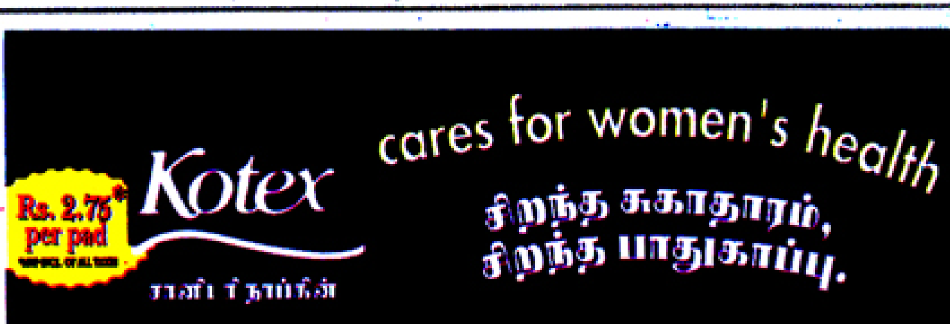
— லக்ஷ்மி

மாதவிடாய் சீராக இல்லாமல் ஆவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். ஹார்மோன் அளவு ஏறக்குறைய இருப்பது, உடல் பருமன், உட்கொள்ளும் சில மருந்துகள், தைராய்டு சுரப்பியின் ஒழுங்கீனம், மன உளைச்சல், அபாயம் விளைவிக்கக்கூடிய மூளைக்கட்டி. இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று காரணமாகக் கூடும். உங்கள் சகல பரிசோதனைகளின் முடிவும் இல்லாததால், உங்களுக்கு முறையான சிகிச்சை முறையை கூறுவது கடினம். ஆகையால் நீங்கள் உங்கள் கருப்பையில் முட்டை சரியாக ஏன் உருவாவது இல்லை என்று கண்டு பிடித்தால், உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது சுலபம்.

KOTEX ANTHARANGA UNMAIGAL

Kimberly Clark Lever Ltd.,

P.O. Box No. 862, Deccan Gymkhana Post Office, Pune - 411 004.



காளாத துண்டங்களை வைக்கவும்.

8. முந்திரி, திராட்சைகளை பக்கங்களில் அழகாக ரைஸ்களின் மீது பதிய வைக்கவும்.

பின்குறிப்பு :

1. முன்னேற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு செய்து விட்டால் அரை மணி நேரத்தில் பிரஷர் குக்கரில் வைத்து விடலாம்.

2. இந்த ரைஸ்களை தனித்தனியேயும் செய்யலாம்.

3. இந்த மசாலா ரைஸ்களை தொட்டுக் கொள்ள ஒன்றுமில்லாமல் அப்படியே சாப்பிடலாம். ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவையில் ருசிக்கும்.

4. பாசுமதி அரிசியில் செய்தால் 'பொலபொல'வென்று 'கம்'மென்ற மணத்துடன் இருக்கும்.

5. கண்ணுக்கும் 'கலர்புல்' விருந்தாகும். இந்த 'மூவர்ண மசாலா ரைஸ்' நாவிற்கும் மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

6. வெங்காய தயிர் பச்சடியுடன் சாப்பிட 'சூப்பரோ சூப்பர்'தான்.

— ரஞ்சனி நாராயணன், பெங்களூர்.

இரண்டாம் பரிசு

எளிதான என்னு மசாலா

தேவையான பொருட்கள் :
வெள்ளை எள் - 150 கிராம்,
க. பருப்பு - 50 கிராம்,
உ. பருப்பு - 50 கிராம்,
பெருங்காயம் - சிறு கட்டி,
மி. வற்றல் - 20.
புளி - எலுமிச்சை அளவு (சிறு சிறு துண்டுகளாக கிள்ளிக் கொள்ளவும்.)

செய்முறை :

புளியை வெறும் வாணலியில் இட்டு வறுக்கவும். மொறு மொறுவென்று வறுக்கவும். பெருங்காயத்தை எண்ணெயில் இட்டுப் பொரிக்கவும். மீதிப் பொருட்களையும் நன்கு வறுத்துத் தேவையான அளவு உப்புடன் மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும்.

இவ்வளவுதான் செய்முறை. இந்த என்னு மசாலா நம் சமையலுக்கு எவ்வாறு கைகொடுக்கிறது என்று பார்ப்போமா?

வாழைக்காய் ரோஸ்ட் (அ) கட்லெட் :

4 வாழைக்காய்களை தோலைச் சீவி வேகவைக்கவும். ஆறியவுடன் உப்பு, ம. தூள், 4 ஸ்பூன் என்னு மசாலா சேர்த்துப் பிசையவும். வட்டமாகத் தட்டி தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி பொன்னிறமாக எடுக்கவும். ஹோட்டல் கட்லட் தோற்றுவிடும்.

என்னுக் கத்தரிக்காய் :

¼ கிலோ பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களை நீளவாக்கில் வகிர்ந்து உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து எண்ணெயில் சுருள வைக்கவும். நன்கு வதங்கி வரும் சமயத்தில் தேவையான அளவு என்னு மசாலாவை தூவி இறக்கவும். கமகமக்கும் கத்தரிக்காய் ரோஸ்ட் நிமிடத்தில் தயார்.

ஒன் மினிட் புளியோதரை :

ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் உதிர் உதிராக வடித்த சாதத்தை ஆற வைக்கவும். வாணலியில் ந. எண்ணெயை ஊற்றி கடுகு, கருவேப்பிலை, க. பருப்பு தாளித்துத் தேவையான அளவு என்னு மசாலாவையும் போட்டு லேசாகப் புரட்டி விடவும். ஆறவைத்த சாதத்தில் கலக்கவும். புளியோதரைதான் வேண்டும் என்று அடம்பிடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நொடியில் தயார் செய்து தரலாம்.

இட்லிப் பொடி :

அவசரத்திற்கு ந. எண்ணெயில் கலந்து இட்லிப் பொடியாகவும் உபயோகிக்கலாம். கமகமக்கும் என்னு மணத்தில் இன்னும் ரெண்டு இட்லிகள் கூடச் சாப்பிடுவீர்கள்.

திடீர் சட்னி :

வெரைட்டியாக சட்னி செய்ய வேண்டுமென்றாலும் கவலையில்லை. துருவிய தேங்காயுடன் சிறிது கொத்துமல்லி சிறிது தக்காளி தேவையான அளவு என்னு மசாலா சேர்த்து அரைத்தெடுத்து வாணலியில் சட்னியை இட்டு சுருள வதக்கவும்.



அவசர சப்ஜி :

¼ கிலோ உ. கிழங்கை வேகவைத்துப் பொடியாக்கவும். வாணலியில் சீரகம் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளியை நன்கு வதக்கி, மசித்த உ. கிழங்கு, உப்பு, ம. தூள், 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். தண்ணீர் சுண்டியவுடன் 4 ஸ்பூன் எள்ளு மசாலாவை சேர்த்து இறக்கவும். பூரி, சப்பாத்திக்கு அருமையான துணை.

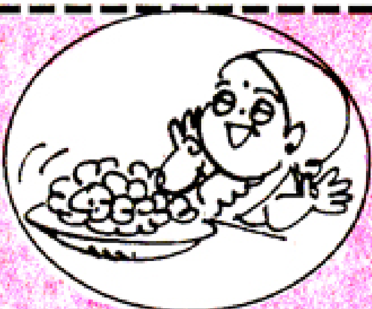
அதே போல் வத்றல் குழம்பு செய்து இறக்கும் போது இந்த மசாலாவைச் சிறிது தூவி இறக்கினால் வாசனை ஆளைத் தூக்கும்.

வேகவைத்த சுண்டல் வகைகள் செய்து முடித்த பிறகு சிறிது எள்ளு மசாலாவைச் சேர்க்கவும். அத்தோடு நொறுக்கிய அப்பளத்தையும் சேர்க்கவும்.

இதே போல் ஸ்டஃப்டு பாகற்காய், குடைமிளகாய் ரோஸ்ட் செய்யும் போது கூட இந்த மசாலாவை உபயோகித்து செய்யலாம்.

நம்முடைய கற்பனைக்கேற்ப எல்லாவித சமையலிலும் இந்த மசாலாவைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சுவை அருமையாக இருக்கும்.

– ரேவதி சௌந்தர், திண்டுக்கல்.



குழலில் பிழியும் வடகத்திற்கு 4 பங்கு அரிசி 1 பங்கு ஜவ்வரிசி என்ற விகிதத்தில் மிஷினில் அரைத்த மாவை முதல் நாள் இரவே வெறும் மாவை கிளறி வைத்து விடலாம். மறுநாள் காலை ஆறின மாவில் உப்பு + காரம் + எலுமிச்சை சேர்த்து இழுத்துப் பிசைந்து குழலில் இட்டுப் பிழியலாம். இதனால் வடாம் வெள்ளை வெளேர் என இருக்கும். மறுநாள் மாவைக் கிளறி சூட்டுடன் காரம் கலப்பதால், வடாம் சிவந்து போகும். எலுமிச்சையும் சூடான மாவில் கலக்கக் கூடாது. வெயில் வந்து விட்டதே என அவசரப்பட வேண்டும். அதிகாலையில் வேலையை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

- என். விஜயலட்சுமி

மூன்றாம் பரிசு

சில்ட்ரென்ஸ் சியாலி

தேவையான பொருட்கள் :

தோசைக்கு :

பச்சரிசி – 2 கப்,
புழுங்கலரிசி – 2 கப்,
வெள்ளை உ. பருப்பு – ½ கப்,
அவல் – 1 கப்,
உப்பு – 4 டீஸ்பூன்.
மசாலா : ஏலம் – 10,
கிராம்பு – 3,
கசகசா – 1 ஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு – 10.

இவையனைத்தையும் 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து கிரைண்டரில் அரைத்து வாணலியில் தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு அரைத்த மாவைக் கொட்டி நன்கு கிளறவும். கிளறும் போது உப்பு சேர்க்கவும். பின் ஏலம், கிராம்பு, கசகசா, மு. பருப்பு இவற்றை விழுதாக அரைத்து மாவுடன் கலந்து கொழுக்கட்டை மாவு பதத்தில் கிளறி இறக்கவும்.

ஸ்டஃப்டு வகைக்கு :

பொடியாக அரிந்த தண்டுக்கீரை (அ) அரைக்கீரை – 1 கப்,
பொடியாக் அரிந்த வெங்காயம் – 1 கப்,
துருவின கேரட் – 1 கப்,
துருவின வெள்ளரி – 1 கப்,
மிளகாய்த் தூள் – காரத்திற்கேற்ப,
மல்லித் தூள் - 2 ஸ்பூன்.

கீரைக்கு மசாலா :

இஞ்சி – 1 துண்டு,
பூண்டு – 5 பல்,
பெரிய வெங்காயம் – 1,
தக்காளி – 1.
பச்சை மிளகாய் – 4,
சின்ன வெங்காயம் – 5,
சீரகம் – 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சீரகம் போட்டு பொரிந்தபின் மிளகாய் கிறிப் போடவும். லேசாக வதங்கியதும் சின்ன வெங்காயம், பெரிய வெங்காயம் நறுக்கிப் போடவும். லேசாக சிவப்பு நிறம் வந்ததும் தக்காளி, பூண்டு, இஞ்சி நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி எடுத்து உப்பு சேர்த்தரைக்கவும்.

பின் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு அரிந்த வெங்காயம், வெள்ளரி, கேரட், கீரை போட்டு

உப்பு, மிளகாய்த் தூள், காரத் தூள் போட்டு மூடி வைத்து மிகக் குறைந்த தீயில் அவிக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம். அடிக்கடி கிளறிக் கொடுக்கவும். பாதி வெந்ததும் அரைத்த மசாலா போட்டு நன்கு கிளறி இறக்கவும்.

பொரிப்பதற்கு :

எண்ணெய் - ½ லிட்டர்,
ரொட்டித் தூள் - 1 கப்,
மைதா மாவு - சிறிதளவு.

கிளறின மாவை சிறிய சிறிய கிண்ணம் வடிவில் செய்து கீரை மசாலா உள்ளே நிரப்பி பின் மேலே தட்டு வடிவில் மாவை வைத்து கிண்ணத்தை மூடவும். இல்லையெனில் சோமாஸ் வடிவிலும் செய்யலாம். பின் எண்ணெயைக் காயவைக்கவும். கிண்ணங்களாக செய்த மாவை மெதுவாக ரொட்டித் தூளில் பிரட்டி மைதா மாவிலும் லேசாகப் பிரட்டி தனியாக வைக்கவும். பின் ஒவ்வொன்றாக எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது மேலாக தக்காளி கெட்சப் ஊற்றிப் பரிமாறலாம். மல்லி சட்னி, தேங்காய் சட்னியுடன் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

பின்குறிப்பு : எண்ணெய் சேர்க்க விருப்பப்படாதவர்கள் கிண்ணங்களாக செய்த ஸ்டஃப்டு மாவை இடியாப்பம் அவிப்பது போல் இட்லி தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக்காடு கொடுத்தும் உண்ணலாம்.

கிண்ணங்களை நம் குழந்தைகளுக்காக பூக்கூடை வடிவிலும் செய்து (மைதா மாவை பசை போல் உபயோகிக்கவும்) மகிழ்விக்கலாம்.

– சி. லக்ஷ்மி, திருநெல்வேலி.

நான்காம் பரிசு

மணமுள்ள ஸ்பெஷல் கரம் மசாலா :

உத்திரப்பிரதேசம், பஞ்சாப் போன்ற மாநிலங்களில் புலாவ், சனா, சாஸ், சில சப்ஜி வகைகளுக்கு கரம் மசாலாவை உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

கறி தயாரிக்கும் போது ஜீரகத்தைத் தாளித்து, வேண்டிய காய்கறியைப் போட்டு சிறிது மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டு மூடி வைத்து வேண்டிய அளவு பதமாக வெந்த பின், தனியாப் பொடி, ஜீரகப் பொடி, சிறிது மிளகாய்ப் பொடி போட்டு நன்றாகக் கிளறி விட்டுக் கடைசியில் இறக்கும் சமயம் கரம் மசாலாவைத் தூவி கிளறி விட்டு இறக்கி விட்டால் நல்ல மணமாக இருக்கும். இந்த மசாலாவைத் தயாரித்து ஒரு காற்றுப் புகாத பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு வைக்க அது மணம் இழக்காமல் வெகு நாட்கள் இருக்கும்.

350 கிராம் கரம் மசாலா தயாரிக்க வேண்டிய பொருட்கள் :

மிளகு - 100 கிராம்,
பெரிய ஏலக்காய் - 100 கிராம்,
சுக்கு - 50 கிராம்,
பிரிஞ்சி இலை - 25 கிராம்,
ஜாபத்ரி என்ற ஜாதிபத்திரி - 25 கிராம்,
பட்டை - 20 கிராம்,
கிராம்பு - 20 கிராம்,
கறுஞ்சீரகம் - 10 கிராம்

மேற்கூறிய சாமான்களை நன்றாக வெயிலில் காயவைத்து, நன்றாகத் தட்டி உடைத்து மிக்ஸியில் பொடித்து சலிக்கலாம் அல்லது மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதில் பெரிய ஏலக்காய், கருஞ்சீரகம் போன்றவை நம் நாட்டு மருந்துக் கடையிலோ அல்லது சென்னையில் பாரீஸ் கார்னரில் வட இந்திய சாமான்கள் விற்கும் கடைகளிலோ எளிதில் கிடைக்கும்.

– சீதா கோபாலகிருஷ்ணன்,
சென்னை - 41.

ஐந்தாம் பரிசு

மசாலா மோர்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான மோர் - ½ லிட்டர்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
மாங்காய் இஞ்சி - ½ விரல் நீளம்,
கற்பூரவல்லி இலை - 2,
கருவேப்பிலை - 10 இலைகள்,
கொத்துமல்லி - சிறிது,
பெருங்காயம் - 4 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் பச்சை மிளகாய், மாங்காய் இஞ்சி, கற்பூரவல்லி இலை, கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி இவைகளை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதுடன் 100 மில்லி தண்ணீர் விட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மோரை நன்றாகக் கடைந்து கொள்ளவும். கடைந்த மோருடன் வடிகட்டிய விழுதைப் போட்டு அதனுடன் பெருங்காயம் மற்றும் உப்பைப் போட்டு கலக்கவும். இது கோடைக்கு உகந்த ருசியான மசாலா மோர். இந்த விழுதைத் தேவையான அளவு அரைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து 2 அல்லது 3 நாட்களுக்குள் உபயோகப்படுத்தலாம்.

– மீரா சுரேஷ், சென்னை - 18.

சிநேகிதி

ரயில் பாதையை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தான் அவன். இன்றே இந்த நிமிஷமே, தான் செத்துப் போய்விட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாயிருந்தான். தூரத்தில் ரயில் வரும் ஓசை கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஆளில்லாத லெவல் கிராசிங். ரயில் முகம் தெரிந்ததும் சடாரென உள்ளே பாய்ந்து விட வேண்டியதுதான். என்னை அடித்தாயே அம்மா இனி என்ன செய்வாய்? தண்டவாளத்தை நோக்கி அவன் கால்கள் நடக்கத் தொடங்கியது. அம்மா அடித்ததின் வலி இன்னும் கன்னத்தில் கரிச்சென்றது. தடவிக் கொண்டான். எப்படி அடித்து விட்டாள் அம்மா.



"சிட்டுக் குருவியின் சிறகை வச்சுக்கிட்டு பருந்து மாதிரி பறக்க ஆசைப்பட்டா முடியுமாடா? நான் கோடிகோடியா சம்பாரிச்சு வச்சுக்கிட்டா உன்னை மேலே படிக்க வைக்க மாட்டேன்னு சொல்றேன். நம்ம கெட்ட நேரம் மஞ்சக்காமாலையால அப்பாவும் போய் சேர்ந்துட்டார். அவரோட ஆஸ்பத்திரி செலவுக்கே இருந்த பணமும், நகையும் கரைஞ்சு போயி போண்டியா நிக்கிறேன்."

காலையில் அம்மா புலம்பித் தள்ளியபோது அவனுக்குக் கோபம்தான் வந்தது.

''நீ ஒண்ணும் அதிகம் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. ஆயிரத்துக்கும் மேல மார்க் வாங்கியிருக்கேன். என்ட்ரன்ஸையும் நல்லா செஞ்சு, மெரிட்லயே எனக்கு எம்.பி.பி.எஸ். சீட் கெடச்சிருக்கும். எதையும் செய்யவிடாம என்னைப் பாழாக்கிட்ட."

அவன் குரல் உயர்த்திப் பேச அம்மாவுக்கு எரிச்சல் புகைந்தது.

"சீட் கெடக்கும் சரி.. அதுக்கப்புறம் நீ. காலேஜ்ல சேர்ந்தப்புறம், படிப்புக்குத் தோதா டிரஸ், சாப்பாட்டுச் செலவு, தங்குற செலவு இதுக்கெல்லாம் பணத்துக்கு எங்க போறது. யார் சம்பாத்தியம் அள்ளிக் கொட்டுது இங்கே. இதோ போடுற அப்பளங்களையும், பண்ற

பட்சணங்களையும் வித்துதான் அடுத்த வேளை சாப்பாடுங்கையில், உன் அஞ்சு வருஷத்திய படிப்புக்கு எப்டிடா அகலக்கால் வைப்பேன். நீ மட்டும்னா சரி, பிச்சையெடுத்தாவது படிக்க வச்சுடலாம். உனக்குப் பின்னால ரெண்டு தங்கச்சிங்க ஏழும், எட்டுமா படிச்சுக்கிட்டு நிக்குதுக. அதுகளையும் கரையேத்தியாகணும். குடும்ப நெலமையைப் புரிஞ்சிக்கிட்டு பேசு ஞானசேகரா."



அவன் பதில் பேசாது தரையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"அப்பா தனியார் கம்பெனில வேலை பார்த்ததாலே பென்சன்னு ஏதும் வரல. கிடைச்ச கொஞ்ச பணமும் கடன் அடைக்கவே சரியாயிருச்சு. இப்ப உன்னை வாரிசு அடிப்படையில அப்பா கம்பெனில ஆபீஸ் பையனா எடுத்துக்கிறதா சொல்லியிருக்காங்க. அந்த வேலைதான் நீ செய்யணும்னு இல்ல. அங்க ஸ்டெனோ டைப்பிஸ்டா இருக்கிறவர் இன்னும் ஒன்னரை வருஷத்துல ரிட்டையர்டு ஆகறாராம். நீ அதுக்குள்ள டைப், ஷார்ட்ஹேண்ட் முடிச்சுட்டா உன்னை ஸ்டெனோ டைப்பிஸ்டாவே எடுத்துக்கிறதுக்கு வாய்ப்பிருக்காம்."

அம்மா அப்பளம் இடுவதை நிறுத்திவிட்டு தோள்களை மெல்ல பிடித்து விட்டுக் கொண்டாள்.

"நாலு தெரு தள்ளி ஆஞ்சநேயா டைப் இன்ஸ்டிடியூட் இருக்கு. அதை எம்பிரண்ட்தான் நடத்திட்டிருக்கா. இன்ஸ்டிடியூட்டை, பூட்டவும், திறக்கவும், வெளி வேலைக்கும் நல்ல பொறுப்பான பையன் உதவிக்கு வேணும்னு கேட்டிட்டிருக்கா. அவகிட்ட நம்ம நிலைமையைச் சொல்லி அழுதேன். நீ காலையில ஆறிலிருந்து ஒன்பது வரை, சாயந்தரம் ஆறிலிருந்து ஒன்பது வரை அவளுக்கு உதவியா இரு. டைப்பும், ஷார்ட்ஹேண்டும், ப்ரீயாவே சொல்லித்தராளாம். கூடவே சம்பளம் வேற ஏதாவது போட்டுத் தர்றதா சொல்றா."

அவனுக்கு இதயத்தைக் கொத்தி எடுத்தாற்போல் வலி இம்சித்தது.

காலை ஆறிலிருந்து ஒன்பது வரை இன்ஸ்டிடியூட். பின் பத்து டு ஐந்து அப்பா கம்பெனி வேலை, மறுபடி ஆறிலிருந்து ஒன்பது வரை இன்ஸ்டிடியூட், கனகச்சிதமாய் என் நாளின் ஒவ்வொரு மணித்துளியையும் தீர்மானித்திருக்கிறாயே அம்மா... பிள்ளை என்னானாலும் சரி... சம்பாரித்துக் கொண்டு வந்தால் போதும். அவனைப் பற்றி அவன் ஆசைகளைப் பற்றி கவலையேயில்லை உனக்கு. எல்லோரும் பெருமையாய் பார்க்க, ஸ்டெதாஸ்கோப் மாலையிட நடந்து வர வேண்டியவன் ஆபீஸ் பையனாக, பிறர் எடுபிடிக்கு ஏவிய வேலை செய்யத் தயாராய்...

பா. உஷாராணி

அவன் தலையைக் குலுக்கிக் கொண்டான்.

"என்னை விட மார்க் கொறஞ்சவனுங்க எல்லாம் மேல படிக்கப் போய்ட்டானுக. ஆயிரத்துக்கும் மேல மார்க் வாங்கி, ஸ்கூல் பஸ்ட்டா வந்த நான் வேலைக்குப் போகணுமா... முடியாது டாக்டராகணும்கிறது தான் என் லட்சியம். அது நிறைவேறலைன்னா நிச்சயம் செத்தே போயிடுவேன்."

"போயேன். எக்கேடோ கெட்டு ஒழி. இலட்சியமாம் பெரிய லட்சியம். வீட்டுக் கஷ்டத்தைப் புரிஞ்சுக்க முடியாதவன் இருந்தா என்ன, செத்தா என்ன" அம்மா கொந்தளித்த கோபத்தோடு அப்பளக் கட்டைகளை மூலைக்கொன்றாய் விசிறியடித்தபடி எழுந்தாள்.

"இத்தனை மாசமா கிளிப்பிள்ளைக்கு ஓதுற மாதிரி நம்ம வீட்டு வறுமையை திரும்பத் திரும்ப சொல்லியும் ஒனக்கு இவ்வளவு திமிராடா." அவனது தலைமுடியைப் பற்றியிழுத்து கன்னத்தில் பளாரென அறைய,

எதிர் வீட்டுப் பாட்டி இரைந்தாள்.

"டீ சங்கரி. என்ன இது வயசு வந்த பையனை கைநீட்டி அடிச்சுக்கிட்டு இருக்க."

"பின்ன என்ன. வீட்டுக் கஷ்டத்தை புரிஞ்சுக்க முடியாத வயசா இவனுக்கு. பச்சைப் புள்ளையைத் தாலாட்டுற மாதிரி இவனை செல்லப்பிள்ளையா வளர்த்தது எந்தப்பு. இட்ட எழுத்திற்கு மேல் ஆசைப்பட்டா எதுவும் கிடைக்குமா? வெறுங்கைய நக்கின பொழப்பா இருக்கையில டாக்டர் படிப்பென்ன வந்தாடுது. இத பாரு என் கோபத்தைக் கிளராத. பெரிய கெஜட்டட் ஆபீசர் வீட்டுல பொறந்துருக்கோம்னு நெனப்பா. உன் தங்கச்சிகளுக்கு இருக்கிற பொறுப்பு உனக்கிருக்கா! ஸ்கூலுக்கும் போய்கிட்டு, எனக்கும் ஒத்தாசை செஞ்சுக்கிட்டு மல்லாடுதுக. உன்னைப் பெத்ததுக்கு கூட ரெண்டு பொம்பளப் புள்ளைகளை பெத்திருந்தா நிம்மதியா இருந்துருப்பேன். இந்தா பாரு. மூலைக்கு மூலை ஒக்காருறதை விட்டுட்டு வேலைக்குப் போற வழியைப் பாரு. இல்ல மனுஷியாய் இருக்க மாட்டேன்."

"எப்பாடுபட்டாவது உன்னை எம்.பி.பி.எஸ்ல சேர்த்துடறேன். நீ மட்டும் ப்ளஸ் டூல கவனமா படிச்சு நிறைய மார்க் வாங்கு" என்று உற்சாகப்படுத்திய அப்பா இன்று இல்லை. ப்ளஸ் டூ முடித்து ஒரு வருஷமாகி விட்டது. இந்த வருஷமாவது நுழைவுத் தேர்வு எழுதி எம்.பி.பி.எஸ் சேர்ந்து விடத் துடித்தான். பிடிவாதமாய் அம்மா தடுத்து விட்டாள்.

அப்பாவை வாரிக் கொடுத்த அதிர்வில் கவனம் சிதறி தேர்வில் மார்க் குறைந்து விட்டது. இல்லையெனில் மாநில அளவில் முதலாவதாக வந்து பிரபலமாகியிருக்கலாம். என் இயலாமையைப் பார்த்து, மேலே படிக்க

யாராவது ஸ்பான்சர் செய்திருப்பார்கள். அந்த அதிஷ்டமும் இல்லை.

நீ உயரங்களின் ரசிகனாக இருக்க வேண்டும். உயர்வான இலட்சியங்கள்தான் உன் முகமாக இருக்க வேண்டும் என போதித்தீர்களே அப்பா... என் இலட்சியமெல்லாம் சுக்குநூறாகி என் முகமும் சிதைந்து போய்விட்டது. டாக்டர் ஞானசேகரன் என அழைக்கப்பட வேண்டியவன் ஆபீஸ் பையனாகவா... மாட்டவே மாட்டேன். நீங்கள் இருக்குமிடம் தேடி நானும் இதோ வந்து விடுகிறேன்.

ரயில் இன்ஜின் முகத்தோடு அருகில் நெருங்கிக் கொண்டிருக்க, விருட்டென தண்டவாளத்தின் ஊடே போய் நின்று கொண்டான். படபடக்கும் இதயத்தை இறுக்கிக் கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்ட நேரம்...

''ஏய் ஞானசேகரா... சேகரா... என்ன இப்படி நிக்கிற'' பின்னாலிருந்து பதட்டக்குரல் எழுந்தது. திடுக்கிட்டுத் திரும்பினான். செந்தாமரை ஓடி வந்தான்.

"ரயில் மோதினா சட்னியாகிப் போயிருவ" சட்டென அவன் கைகளை பிடித்து இழுத்து விட்டான் மின்னல் வேகத்தில்.

"ஓ... ஒண்ணுமில்லை... சும்மா வெளயாட்டு. தண்டவாளத்துல விழாம நடக்க முடியுதான்னு..." தற்கொலை முயற்சி தடுக்கப்பட்ட அதிர்வை மறைக்க இயலாது தடுமாறினான்.

ரயில் பெருத்த ஓசையுடன் அவர்களைக் கடந்து போனது.

"நல்லா நடந்து பார்த்த ரயில் வர்ற நேரத்துல. தண்டவாளத்துக்கு அந்தப்புறம் தான் எங்க காய்கறிக்கடை. உன்னைப் பாத்து எத்தனை நாளாச்சு. எங்கப்பா கூட உன்னைப் பத்தி அடிக்கடி கேட்பார். வா. அவரைப் பாத்துட்டு அப்புறமா போலாம்..."

அவன் செந்தாமரையை நிமிர்ந்து பார்த்தான். பத்தாவது வரை இவனுடன் ஒன்றாகப் படித்தவன். பள்ளியில் இவனுக்கும் இந்த செந்தாமரைக்கும்தான் படிப்பில் பலத்த போட்டியாக இருக்கும். பத்தாம் வகுப்பில் இவனை விட இரண்டு மார்க் அதிகமாகப் பெற்று பள்ளியில் முதலாவதாக வந்தவன் செந்தாமரை. அதற்காக குமுறிக் குமுறி அழுதவன் பின்னால் மேல்நிலைப் பள்ளிக்கு வந்து விட்டான். அதன் பிறகு இப்போதுதான் அவனைப் பார்க்கிறான்.

"செந்தா... நீ ஆட்டோவா ஓட்டுற?"

''ஆமா... அதுக்கென்ன...'' அவனின் கறுத்த முகத்தில் தும்பைப்பூ புன்னகை.

"இல்ல... ஸ்கூல்ல அவங்கவங்க லட்சியம் பத்தி கேட்டப்போ நீ இன்ஜினியர் ஆகப் போறேன்னு சொன்ன ஞாபகம். இப்ப ஆட்டோ ஓட்டுறியே அதான் கேட்டேன்."

"ப்ச். அதான் விதி. நீ உள்ள வந்து உட்காரு.



முற்றிய முருங்கை விதைகளை எண்ணெய் விட்டு நன்கு வதக்கி மிளகாய் வத்தல், சீரகம் இவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் உப்பு சேர்த்துக் கலந்து கடுகை தாளித்துக் கொட்டி சாதத்திற்குத் தொட்டுச் சாப்பிட... உம்... அபாரம்!

– சரோஜா மகாதேவன்

அதோ மணிக்கூண்டு பக்கத்துலதான் எங்க கடை." ஆட்டோவிற்குள் கூடை கூடையாய் பச்சைப்பசேலென காய்கறிகள் குழுமியிருக்க அவற்றை ஓரமாய் ஒதுக்கிவிட்டு அவனை உட்காரச் சொன்னாள்.

சதுரவடிவில் அமைந்திருந்த சிறு கடை முன் ஆட்டோ நின்றது. அவனை கடைக்குள் அமரச் சொல்லிவிட்டு, கடைக்கு முன் கிடந்த குப்பைகளை மடமடவென பெருக்கித் தள்ளினாள். அடிபம்ப்பில் நீர் அடித்து வந்து வாசலில் தெளித்தாள். உள்ளே வந்து முருகன் படத்திற்கு பத்தி ஏற்றி விட்டு காய்கறி கூடைகளைத் தூக்கி வந்து கடைக்குள் பரத்தி வைத்தாள்.

"சேகரா, கடையைப் பாத்துக்கோ. இதோ வர்றேன்" என்றவள் விடுவிடுவென போய் டீக் கடையில் இரண்டு டீ வாங்கிக் கொண்டு திரும்பினாள்.

"டீ குடி... இந்தா" அவன் முன் ஒரு கிளாஸை நீட்ட,

"ஐயோ... எதுக்கு இதெல்லாம்..?"

"ம்... நா கொடுத்தா குடிக்க மாட்டியா. ரொம்ப நாள் கழிச்சு உன்னைப் பார்க்கறேன். டீ கூட வாங்கித் தரலைன்னா எப்படி...?"

கடைக்குள் இருந்தபடி டீ குடிக்க அவனுக்குக் கூச்சமாய் இருந்தது. காய்கள் வாங்க வரிசையாய் ஆட்கள் வேறு வர ஆரம்பித்தார்கள்.

"வெங்கட்டங்குறிச்சி கத்திரிக்கா வந்துருக்குன்னே. பிஞ்சு பிஞ்சா கத்திரிக்காய்ங்க கலக்குது பாருங்க. வாய் ஊறுதில்ல. ஆத்தா... ஆத்தா... வெண்டைக்காய் நுனியை உடைச்சு எடுக்காதீக. உங்களுக்குப் பின்னாலயும் ஆளுக வருவாக. பாத்த அளவுலயே பிஞ்சு எது முத்தல் எதுன்னு கண்டு பிடிக்க முடியாதா?"

சிரித்த முகத்துடன் விற்பனை செய்து கொண்டிருந்தாள் செந்தாமரை. ஓரிடத்தில் நில்லாது பரபரவென சுற்றும் பிள்ளையார் எறும்பைப் போல அவளின் சுறுசுறுப்பு. இவள் கிராமத்துப் பெண். பத்தாவது வரை படித்ததே பெரிய விஷயம். ஒப்புக்கு இன்ஜினியர் ஆகப் போவதாய் சொல்லியிருக்கிறாள். அதான் படிக்காத உறுத்தல் இல்லாமல் இப்படி இருக்கிறாள். ஆனால் என்னால் இப்படியிருக்க முடியுமா?

சின்ன வயசிலிருந்தே நீரூற்றி, நீரூற்றி வளர்த்து வந்த இலட்சிய விருட்சம் வேரோடு சாய்ந்து சின்னாபின்னப்பட்டு கிடப்பதை தாங்கும் சக்தி எனக்கில்லையே.. சே.. இந்த கவலைகள் கஷ்டங்கள் ஏதுமில்லாமல் இந்நேரம் நிம்மதியாய் போய்ச் சேர்ந்திருப்பேன். இவள் ஒருத்தி... நந்தியாய் வந்து நின்று விட்டாள். "அப்பாடா... ஆட்கள் போயாச்சு.. இப்ப சொல்லு சேகரா. வீட்டுல எல்லாரும் சுகமா? இப்ப நீ என்ன படிக்கிற. எம்.பி.பி.எஸ்.தானே?"

"ப்ச்... எதுவும் படிக்கல. ப்ளஸ் டூ தான் என் உயர்ந்தபட்ச படிப்பு." சொல்லும் போதே மனசு கூனிக்குறுகிப் போனது அவனுக்கு.

"என்னாச்சு.. எப்ப பாத்தாலும் டாக்டராகணும்னு சொல்லிட்டே இருப்பியே... ஏன் படிக்கல...?"

"வறுமைதான். வேறென்ன. எங்க அப்பா இறந்து போயிட்டாருல்ல. அவருக்குப் பின்னால என்னைப் படிக்கவைக்க அம்மா ஆசைப்படலே. வேலைக்குப் போகச் சொல்றாங்க. அப்பா கம்பெனில ஆபீஸ் பையனா போகணுமாம். டைப், ஷார்ட்ஹேண்ட் முடிச்சுட்டா ஸ்டெனோ டைப்பிஸ்ட் போஸ்ட் கிடைக்கு முன்னு அதைக் கத்துக்க ஒரு டைப் இன்ஸ்டிடியூட்டுக்கு வேற வேலைக்குப் போயாகணும். டாக்டராகணும்னு ஸ்மரணை செஞ்சவன் நான். ஆயிரத்து தொண்ணூற்றி எட்டு மார்க் செந்தா ப்ளஸ்டூவுல. ஸ்கூல் பஸ்ட். இந்த வேலைக்கெல்லாம் போகவா ராப்பகலா அத்தனை வெறியாய் படிச்சேன்... மனசு பூரா கொதிக்குது."

"அதான் ரயில்ல விழுந்து தற்கொலை பண்ணிக்க நின்னியா?" செந்தாமரை சரியாய் தன் நாடியைப் பிடித்து விட்ட அதிர்வில் பதறிப் போனான்.

"இல்லை... வந்து... அதுக்காக நிக்கல."

"மறைக்காதே... தூரத்துல இருந்து வரும் போதே பாத்துக்கிட்டு தானே வந்தேன். சரியான முட்டாள் சேகரா நீ. கடைசில இதுக்குப் போயா தற்கொலைக்குப் போன". அவள் வாய் விட்டுச் சிரிக்க அவனுக்குக் குப்பென முகம் சிவந்தது.

"என் லட்சியமெல்லாம் தூள் தூளா போன ஆத்திரத்துல நான் நிக்கிறது கேலியாத் தான் படும் உனக்கு. இன்ஜினியர் ஆகப் போறேன்னு வெத்து வேட்டு அடிச்சிட்டு, காய்கறிக் கடையில உட்கார்ந்துருக்கிற நீ இப்படித் தானே சொல்லுவ. உன்னை மாதிரி டென்த்தோட திருப்திபட்டுக்க முடியலியே என்னால."

''இரு. இரு. நான் டென்த்தோட நின்னுட்டதா யார் சொன்னா?'' செந்தாமரை ஆட்டோ சீட்டுக்கடியில் இருந்த புத்தகங்களை எடுத்து வந்தாள். பி.ஏ., அஞ்சல்வழிக் கல்விக்கான புத்தகங்கள் அவை.

''என்னால இன்ஜினியரிங் தான் சேர முடியல. ஆனா கரஸ்லயே ப்ளஸ் டூ முடிச்சு, இப்ப டிகிரிக்கு சேர்ந்திருக்கேன். உன்னை மாதிரியே எங்க வீட்டுலயும் வறுமைதான். உனக்கு அப்பா இறந்துட்டார். எங்க அப்பாவுக்கு ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகி ரெண்டு காலையும் எடுத்துட்டாங்க ஆபரேசன்ல. அப்பாவுக்குக் காய்கறி வியாபாரம்தான். காய்கறி மண்டி வச்சு வியாபாரம் பார்த்தவர். கிராமத்துல எங்களுக்குக் கொஞ்சம் நெலமும் இருந்தது. அப்பாவுக்கு திடீர்னு ஆக்ஸிடெண்ட் ஆனது மிகப் பெரிய அடி எங்க குடும்பத்துக்கு. இருந்த நெலத்தையெல்லாம் வித்து, அவருக்கு வைத்தியம் பார்த்து அவரை உயிரோட மீட்டதே பெரிய விஷயம்.''

கண்கள் தளதளக்க அவள் சற்று நேரம் பேச்சை நிறுத்தினாள்.

''அம்மா, நான், ரெண்டு தங்கச்சிங்க, கடைசியா தம்பி நாங்க இத்தனை பேரும் நிர்கதியா நின்ன நாட்கள் அது. வெட்கம் விட்டு சொல்லணும்னா. ரெண்டு காலையும் இழந்துட்டு, ஆபரேஷன் ஆகி படுத்திருக்கும் அப்பாவுக்கு, இருக்கிற அரிசியை வச்சு கஞ்சி காய்ச்சி கொடுத்துட்டு நாங்க வெறும் வயித்தோட சுருண்டு கிடப்போம். என் எட்டு வயசு தம்பி உட்பட, அம்புட்டு கொடுமையை நான் அது வரை அனுபவிச்சதில்ல சேகரா. அப்பா கஷ்டத்தைக் காட்டாம தான், வளர்த்தார்.''

குரல் அடைத்தது அவளுக்கு.

''அடுத்த வேளை சோத்துக்கு கேரண்டி சொல்ல முடியாத நிலையில பசியை அனுபவிச்சப்போ தான் பசிக் கொடுமையை உணர முடிஞ்சது. 'வறுமையின் நிறம் சிவப்பு' படம் பாத்திருக்கியா. அதுல வசதியான இடத்துல பொறந்த கமலஹாசன் கோச்சுட்டு போய், வேலை கெடக்காம கஷ்டப்படுறப்ப, சேத்துல கெடக்கிற ஆப்பிளை பொறுக்கி கழுவிட்டு திம்பாரு. அதுமாதிரி ஒரு நெலமை, அப்ப தான் நான் முடிவெடுத்தேன். என் இன்ஜினியர் லட்சியத்தைக் காட்டிலும், குடும்பத்தை பசியில்லாம காப்பாத்துவதுதான் பெரிய லட்சியமா பட்டது.''

அவன் அவள் பேசுவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

''உலகத்துலயே ரொம்ப கேவலமானது எது தெரியுமா? ஐயோ பாவம்னு மத்தவங்க நம்மைப் பாத்து பரிதாபப்படுவதுதான். அந்த மாதிரி அடுத்தவங்க பரிதாபத்துக்கும், கேலிக்கும் என் குடும்பம் ஆளாயிடக் கூடாதுன்னு முடிவு செஞ்சேன். அப்பா நடத்துன அளவுக்கு இல்லாம சின்னதா ஒரு காய்கறி கடை ஆரம்பிக்கலாம்னு தோணுச்சி. அப்புறம் டிரைவிங் கத்துக்கிட்டேன். பேங்க் மூலமா லோன் கெடச்சது. ஆட்டோ வாங்கி ஓட்டிட்டு இருக்கேன். காலைல வீட்டுலயிருந்து, ஆட்டோவை எடுத்துக்கிட்டு காய்கறி மொத்த மண்டிக்குப் போய் காய்களை கொள்முதல் பண்ணிட்டு வந்து கடையைத் திறந்து வைப்பேன். இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல அப்பா வந்துடுவார். அவரைக் கடையில உட்கார வச்சுட்டு நான் சவாரிக்குப் போயிடுவேன்.''

''ஒரு நாளைக்கு எப்படியும் குறைஞ்சது எழுபது, எண்பது ரூபா வரும், ஆட்டோ மூலமா. சில சமயம் இருநூறுக்கு மேலயும் வரும். வீட்டுக்கும், லோனுக்கும் கொடுத்தது போக என் படிப்புக்காக டெய்லி ஒரு பத்து ரூபாயாவது சேமிக்கிறேன். டிகிரி முடிச்சதும் பி.எல். செய்யணும்னு ஆசை. அதுக்கு வாய்ப்பில்லைன்னா கூட எம்.ஏ. பி.எட்., எம்.எட்னு போய் பி.எச்டி. வரை செய்ய யோசனை.''

அவன் செந்தாமரையை மரியாதையாய் பார்த்தான்.

''இந்த உலகத்துல பொறந்த அத்தனை பேரும் தங்கள் லட்சியங்களை முழுசா பூர்த்தி செஞ்சுக்கிட்டவங்கன்னா நினைக்கிற. இது போக முடியாத வழியில்லாத பாதைன்னா வழியிருக்கிற வேற பாதையில போறதுதான் புத்திசாலித்தனம். உன்னை மாதிரி இப்படி தற்கொலைக்கு துணியிறது முட்டாள்தனம்.''

அவள் தீர்மானமாய்ச் சொல்ல அவன் முகம் வெளிறியது.

''உன் லட்சியமே பெரிசுன்னு சுத்திலும் பாக்காத சேணம் கட்டிய குதிரை மாதிரி ஓடுறது மடத்தனம் சேகரா. நாம மட்டுமில்ல நம்மைச் சேர்ந்தவங்களையும் கைதூக்கி விடறதுதான் மனுஷத்தனம். நாம மனுஷங்களாத்தானே பொறந்திருக்கோம். அம்மா

வெங்காய் பக்கோடா செய்யும் போது, பாதி வெங்காயத்தையும் இஞ்சியையும், மிக்சியில் அரைத்து எடுத்து அந்த விழுதை மாவில் கலந்து செய்தால் பக்கோடா 'கமகம'வென்று இருக்கும். பூண்டு சேர்ப்பவர்கள் பூண்டையும் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

— ஆரலூர் வி. மகாலட்சுமி





கொழுந்தாக இருக்கும் எலுமிச்சை இலைகளை ஆய்ந்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, தாளிதம் செய்த கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்து உப்பு போட்ட தயிருடன் கலந்தால் பச்சடி ரெடி!

– சரோஜா மகாதேவன்

சொன்ன மாதிரி நீ வேலைக்குப் போறதுல என்ன கொறஞ்சிடும். திருடறதும், பிச்சையெடுக்கிறதும் தான் கேவலம். உழைக்கிறதுக்கு ஏன் வெட்கப்படணும். என்னை மாதிரி நீயும் உன் மனசை மாத்திப் பாரேன் வேலை பாத்துக்கிட்டே... மேலே படிக்கலாமே."

மிருக்கா... டாக்டராகப் போறேன்னு சொன்னவன். வீட்டுக் கஷ்டத்தால படிக்க முடியலைன்னு வருத்தப்படுறான்". சொன்னபடியே அப்பாவின் ஊன்றுகோலை அவர் கைகளில் தந்தபடி அவரை உள்ளே அழைத்து வந்தாள்.

"என்ன தம்பி செய்றது. அதிஷ்டம் ஒருத்தனுக்கு தாயாவும், இன்னொருத்தனுக்கு மாற்றாந்தாயாவும் அமைஞ்சு போகுது. என்ன செய்ய. இந்தப்புள்ள கூட இன்ஜினியர் ஆவணும்னு ஆசைப்பட்டு படிச்சது. எங்கதி இப்படியாகவும், தன் ஆசையெல்லாம் சுருக்கிக்கிட்டு மாடா ஒழைக்குது. நம்ம மாதிரி ஏழைகளுக்கு உழைப்புத்தாய்யா அதிஷ்டம்." அவர் அவன் முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தார்.

"ஏம்மா... அந்தக் கொய்யாப்பழத்துல நாலை கேரிபைல போட்டுக் குடு. வீட்டுக்குக் கொண்டு போய்யா..."

"ம்கூம்.. அதெல்லாம் வேண்டாம்.." அவன் தயங்க,

"இது சாதா கொய்யா இல்ல கப...



மோனால



சர்வதேச மருத்துவ மாநாட்டிற்காக பாரீஸ் புறப்பட்டபோது, அங்கு நான் சித்தார்த்தனைச் சந்திக்கப் போகிறேன் என்று கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஜீனடிக்ஸ் - வம்ச பாரம்பரியம் - பற்றிய அவனுடைய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையை அழுத்தம் திருத்தமாக அவன் விளக்கிப் பேசியபோது, அந்த 'பேலய்-டி-காங்ரே'யில் கூடியிருந்த அத்தனை நிபுணர்களும் பிரமித்துப் போனார்கள். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் படித்த நாட்களிலேயே அவனுடைய நுண்ணறிவும், எதையும் துருவிப் பார்க்கும் ஆராய்ச்சி இயல்பும் எல்லோராலும் கவனிக்கப்பட்ட விஷயங்கள்தான். இன்று அவனுடைய மேதைத்தனம் பிரெஞ்சு நாட்டில் பட்டை தீட்டப்பட்ட வைரமாக ஜொலிப்பது கண்டு நான் சிலிர்த்துப் போனேன்.

மாநாட்டின் இடைவேளையில் நாங்கள் சந்தித்துக் கொண்டபோது, சித்தார்த்தனுடைய அன்பும், நட்பும் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் போலித்தனம் கலக்காமல், அப்படியே இருப்பது கண்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

"கோபால்! ஞாயிற்றுக்கிழமை முழுவதும் நீ எங்கள் வீட்டில் எங்களோடு இருக்கப் போகிறாய். சாயந்திர ஏர் - இந்தியா ஃபிளைட்டில் உன்னைக் கொண்டு போய்ச் சேர்ப்பது என் பொறுப்பு. காலையில் மெரிடியனுக்கு வந்து உன்னை அழைத்துப் போகிறேன்.'' மிகுந்த நட்புரிமையோடு எல்லாவற்றையும் அவனே தீர்மானம் செய்துகொண்டு மாலையில் விடைபெற்றுக் கொண்டான்.

ஞாயிறன்று ஹோட்டல் மெரிடியனின் தாழ்வாரத்தில் சித்தார்த்தனுக்காகக் காத்திருந்தபோது, அவனுடைய குடும்ப வாழ்க்கை பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருந்த விஷயங்கள் மனத்தை நெருடின. என்னளவும் மாறாத இயல்போடு இன்றைக்கும் பழகிக் கொள்ளும் சித்தார்த்தனைப் பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருந்தது எல்லாம் உண்மையாக இருக்க முடியுமா?

மேல் படிப்புக்கென்று பிரெஞ்சு நாட்டு ஸ்காலர்ஷிப்பில் சித்தார்த்தன் பாரீஸுக்குக் கிளம்ப ஏற்பாடுகள் செய்து கொண்டிருந்த போது, அவனுடைய பெற்றோர் 'பெரிய இட'த்தில் பெண் பார்த்து, அவசர

ஸா

கோமதி

அவசரமாக அவனுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்தது அவனுடன் படித்த எங்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும். அப்போது வேலையில் சேர்ந்து கொள்ளும் அவசரத்தில் இருந்த என்னால் கோயம்புத்தூரில் நடந்த அவனுடைய கல்யாணத்தில் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை. கல்யாணம் ஆன நான்கு மாதத்தில் மனைவியை அவள் பெற்றோருடன் விட்டு விட்டு அவன் மட்டும் படிப்புக்காக பாரீஸ் போன விவரம் எப்போதோ காதில் விழுந்தது.

கல்லூரியை விட்டுப் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, வாழ்க்கையின் ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஆளுக்கு ஒரு மூலையாக ஒதுங்கிப் போன சமயத்தில், டில்லியில் சந்தித்துக் கொண்ட டாக்டர் நம்பிராஜன், சித்தார்த்தனைப் பற்றிச் சொன்ன தகவலைக் கேட்டபோது அதிர்ந்து போனேன். "தன் குழந்தைக்குத் தாயாகப் போகிறாள் என்கிற நிலையில் மனைவியை கோயம்புத்தூரில் விட்டு விட்டுப் பாரீஸ் போன சித்தார்த்தன், எப்போதோ இரண்டு மூன்று முறை ஊரில் தலையைக் காட்டிவிட்டு பிறகு பிரான்ஸிலேயே தங்கி விட்டானாம். அங்கேயே ஒரு பிரெஞ்சுக்காரியையும் கல்யாணம் செய்து கொண்டு, தன்னுடைய மனைவி பவானியைச் சட்டப்படி விவாகரத்தும் செய்து விட்டானாம்."



சேமியா பாயஸம் சிறிது தண்ணியாகப் போய் விட்டது. உடன் வீட்டில் இருந்த நூடுல்ஸ் சிறிது எடுத்து சூடான தண்ணீர் விட்டு 5 நிமிடம் கழித்து தண்ணீரை வடித்து அதை பாயஸத்துடன் கலந்து விட்டேன். பாயஸம் சேர்ந்தாற் போல் ஆகி விட்டதுடன் மாறுதலான மணமுடனும், சுவையுடனும் இருந்தது.

— ஆர். பாலா

சித்தார்த்தன் இத்தனை பொறுப்பில்லாதவனாகவும் சுய நலவாதியாகவும் இருப்பான் என்று நான் எதிர்பார்க்கவில்லை. சொந்த மண்ணில் ஊறிப் போன சித்தார்த்தன் மாதிரியான புத்திசாலி இளைஞன் அந்த அளவுக்கு மாறிப் போக முடியுமானால், இந்த அந்நிய மண்ணின் கவர்ச்சியில் எத்தனை விஷம் இருக்க வேண்டும்?

நான் உட்கார்ந்திருந்த இடத்திலிருந்தே, ஹோட்டலின் வாசல்புறத்துக் கண்ணாடிச் சட்டங்களின் வழியாக, சித்தார்த்தன் காரை மெதுவாகச் செலுத்திக் கொண்டு வீதியோரத்தில் நிறுத்த இடம் தேடுவதைக் கவனிக்க முடிந்தது. என் கைப்பையையும் பெட்டியையும் தூக்கிக் கொண்டு வெளியே விரைந்தேன். பார்க்கிங் செய்ய வேண்டிய தொல்லையைத் தவிர்த்த மகிழ்ச்சியோடு, காரின் வலதுபுறத்து முன் கதவைத் திறந்து என்னை அவசரமாக உள்ளே இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டான்.

ஆறு வீதிகளின் சங்கமத்தில் பெரிதாக வட்டமடித்துக் கொண்டு, ஒரு சுரங்க ராஸ்தாவுக்குள் புகுந்து வெளிப்பட்டபோது, சித்தார்த்தனின் 'பெஷோ-405' ஸேன் நதியின் இடது பக்கக் கரையோரப் பாதையில் சேர்ந்து கொண்டிருந்தது. நூறு மீட்டருக்கு ஒன்றாக, அகலமான நதியின் குறுக்கே வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் கட்டப்பட்ட எண்ணிக்கையில்லாத பாலங்கள், பாரீஸின் கலாச்சாரம் மற்றும் இயந்திரத் தொழிலியலின் இருநூறு வருட படிப்படியான வளர்ச்சியைப் பிரதிபலித்துக் கொண்டு, எங்கள் தலைகளுக்கு மேலாகப் பின்புறம் நோக்கிப் பறந்து கொண்டிருந்தன. வழி முழுவதும், பெயின்டர்ஸ் பிரிட்ஜ், லூவ்ர் மியூஸியம், ஐஃபல் கோபுரம், இளவரசி டயானா விபத்துக்குள்ளான இடம், சுதந்திரச் சிலை என்று ஒவ்வொன்றையும் தொழில்முறை வழி காட்டியைப் போல சிரத்தையுடன் விளக்கிக் கொண்டே வந்தான் சித்தார்த்தன். என் உள்மனத்தின் இனம் தெரியாத சஞ்சலத்தை முகம் காட்டிக் கொடுத்து விடாமல் சமாளித்துக் கொண்டேன்.

நதிக்கரையின் மேலாகவே இருபத்தைந்து கிலோமீட்டரைக் கடந்ததும், பாரீஸின் புறநகர்ப் பகுதியில் இருந்தது சித்தார்த்தனின் வீடு. வேலியிட்ட விசாலமான தோட்டத்தின் நடுவில் நவீனமான ஒரு மாடிக் கட்டடம். எங்களை எதிர்பார்த்திருந்தவர்கள் போல வேலிக் கதவைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு, வேங்கையைப் போல் வளர்ந்திருந்த ஒரு அல்சேஷன்



தெரிந்தவர்கள் வீட்டு விசேஷத்துக்கு போக, கையில் வசதி இல்லாமல் திண்டாடிய பெண்மணி, "என்ன கொடுக்கலாம் ஏதாவது யோசனை சொல்லேன்" என்றவள், வீட்டில் பீரோவிலுள்ள எவர்சில்வர் பாத்திரங்களில்கூட தனது பெயரை பொறித்து விட்டதாக அங்கலாய்த்தார்.

உடனே நான் உன் பெயருக்கு முன்னால் By என்ற ஆங்கில எழுத்தை பொறித்து (உன் சக்திக்கு தகுந்த மாதிரி) ஒரு பாத்திரத்தை கொடுத்து விடேன் என கூறவும், என் யோசனை அவளுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருந்தது.

— ஜி. நீலா

நாயுடன் புல்வெளியில் மல்லாடிக் கொண்டிருந்தார்கள் இரண்டு சிறு பெண்கள். கார் உள்ளே நுழைந்து வீட்டு வாசலின் முன்பாக நின்றதும் அந்த இரண்டு பேரும் ஓடி வந்து காரின் கதவைத் திறந்து விட்டு எனக்கு 'போன் ஜூர்! குட் மார்னிங்! சொல்லிப் புன்னகைத்தார்கள். முன்கால்களைத் தூக்கிக் கொண்டு அவர்களுடன் போட்டிக்கு நின்ற அந்த அல்சேஷன் 'வேங்கை'யைக் கண்டு நான் நடுங்கித்தான் போனேன்! என் தயக்கத்தைப் புரிந்துகொண்ட அந்தப் பெண்கள் சிரித்துக்கொண்டே நாயின் கழுத்துப் பட்டையைப் பிடித்து 'எனக்குப் பாது காப்பான' தூரத்திற்கு அதை இழுத்துக் கொண்டு போனார்கள்!

சித்தார்த்தன் அவர்களை எனக்கு அறிமுகப் படுத்தினான். "பெரியவள்தான் மோனா! பள்ளியில் ஒன்பதாவது படிக்கிறாள். விஞ்ஞானத்தில் புலி. அரசாங்கம் அவளைத் 'திறமையான மாணவி'யாக அடையாளம் கண்டு கொண்டிருக்கிறது. இனி அவள் பி.எச்டி படித்துக் கொள்கிற வரையில் கல்விச் செலவெல்லாம் அரசாங்கத்துடையதுதான்! இளையவள் லிஸா! இவள் விளையாட்டில் மிகப் பெரிய புலியாக வருவாள் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்! இப்போது ஐந்தாவதில் இருக்கிறாள்." தந்தையின் விளக்கமான அறிமுகத்தைக் கேட்டு குழந்தைத்தனம் மாறாத அந்தச் சிறுமிகள் கூச்சத்துடன் சிரித்துக் கொண்டார்கள்.

மோனா, அப்பாவைப் போல இந்தியச் சாயலில் அழகாக இருந்தாள். லிஸா, பிரெஞ்சு மண்ணின் நளினத்தோடு கறுப்பான முடியுடன் மேலும் அழகாக இருந்தாள். அப்பாவைப் போல ஒரு பெண், அம்மாவைப் போல ஒரு பெண் போலிருக்கிறது. 'கேள்விப்பட்டது எல்லாம் உண்மைதான்' என்று ஏமாற்றத்துடன் உள்மனம் ஊர்ஜிதம் செய்துகொண்டது.

சித்தார்த்தன் தொடர்ந்தான். "அவன் சீஸர்! ஒரு வாரக் குட்டியாக இருக்கும்போதே என் மனைவி அவனைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டு விட்டாள். அவனைப் பற்றி நீ பயப்படத் தேவை இல்லை. இப்போது, தான் ஒரு நாய் என்பதையே சீஸர் மறந்து போய் விட்டான்! மோனாவுக்கும் லிஸாவுக்கும் ஒரு செல்லமான தம்பி என்று தன்னை நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்! இவனுக்காகவே இப்போது இந்தப் பெரிய வண்டியை வாங்கினோம்; முன்பிருந்த சின்ன வண்டியின் பின்புறக் கம்பார்ட்மெண்டில் வசதியாக அவனால் இருந்து கொள்ள முடியவில்லை; மூன்று வயதிலேயே மிகவும் பெரிய பயல் ஆகிவிட்டான்!'

அப்போது அவசரமாக வீட்டிற்குள்ளிருந்து வெளியே வந்த அவனுடைய மனைவிக்கு என்னை அறிமுகப்படுத்தினான் சித்தார்த்தன். "ஜானு! என் நண்பன் கோபாலை ஆஜர் படுத்துகிறேன்! இவன் இந்தியாவில் பெரிய ஸர்ஜன்! எனக்கு இருபது வருட நண்பன்!" மலர்ந்த முகத்தோடு கைகுலுக்கி வரவேற்றார் அந்தப் பிரெஞ்சுப் பெண்மணி: "நான் ஜோன் சித்தார்த்! ஆனால் சித்தார்த் என்னைக் கூப்பிடுவது 'ஜானு' என்றுதான்! நேற்று முழுவதும் சித்தார்த் உங்களைப் பற்றியேதான் பேசிக் கொண்டிருந்தார். உங்களைப் பார்த்துக் கொண்டதில் அவருக்கு அளவில்லாத ஆனந்தம்."

பிரெஞ்சு உச்சரிப்போடு ஆங்கிலத்தில் மிகவும் மென்மையாகப் பேசிக் கொண்ட அந்தப் பெண்மணியின் முகத்தைப் பார்த்ததும், ஏனோ ரவிவர்மா வரைந்த அசோக வனத்துச் சீதை நினைவுக்கு வந்தாள். சித்தார்த்தன் ஜோனை 'ஜானு' வாக்கியதற்கும் அதே ஜானகிதான் காரணமோ? ஆயிரக்கணக்கான கிலோமீட்டர்களுக்கு அப்பால் இருக்கிற ஒரு அப்பாவி இந்தியப் பெண்ணின் வாழ்க்கையைப் பறித்துக்

கொள்ளும்படி இந்த ஜானுவிற்கு அப்படி என்ன அவசியம் வந்தது?

வீட்டின் வரவேற்பறைக்குள் நுழைந்ததும் அங்கிருந்த சூழ்நிலையும் பொருட்களும், எளிமையான அழகோடும், மென்மையான இந்தியக் கலையோடும், விளங்குவதைப் பார்க்கையில் வியப்பாகத்தான் இருந்தது. இதற்கெல்லாம் அவசியமான கலையுணர்வும், சிரத்தையும், இந்த ஸீரியஸ் பேர்வழியான சித்தார்த்தனுக்கு எப்படி வந்திருக்க முடியும்? அதை அவனிடமே கேட்க முற்பட்டபோது, குழந்தைத் தமிழில் ஜானு விடுத்த அறிவிப்பு என்னைத் தூக்கி வாரிப் போட்டது: "பதினாறு வருடங்களுக்கு முன்னால் பாண்டிச்சேரி அரவிந்தோ ஆஸ்ரமத்தில் நான் ஒரு வருடம் குருகுல வாசம் செய்திருக்கிறேன்." எனக்கு எத்தனையோ விஷயங்களுக்கு அர்த்தம் புரிந்த மாதிரி இருந்தது. ஜானு திருவண்ணாமலையிலும் சில வாரங்கள் தங்கி ரமண மகரிஷியின் ஆன்மீக விளக்கங்களை பிரெஞ்சில் மொழி பெயர்த்துக் கொள்ள முயன்ற விவரமும், பிறகு எங்கள் உரையாடலின்போது தெரிய வந்தது. ஜானுவின் மீது எனக்கிருந்த அர்த்தமில்லாத வேற்றுமை உணர்வு கரைந்து, அவர் மீது மதிப்பும் மரியாதையும் மெதுவாக வளர்வதை உணர்ந்தேன்.

நான் படு - வெஜிடேரியன் என்கிற விவரத்தை எல்லாம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, எனக்காக அருமையான வெங்காய சாம்பாருடனும் வடை பாயசத்துடனும் விருந்து தயாரித்திருந்தார் ஜானு. பாரிஸில் ஒரு பிரெஞ்சுப் பெண்மணி தயாரித்திருந்த சம்பிரதாயமான தென்னிந்திய விருந்து! அதிகாலையிலிருந்தே செய்முறைகளை நினைவுபடுத்தி உதவியாக இருந்து மேற்பார்வையும் செய்து விட்டுத்தான் சித்தார்த்தன் என்னைக் கூப்பிட வந்தானாம்! எல்லோருடனும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து, பேசிச் சிரித்து சாப்பிட்டு முடித்தபோது, அந்த நால்வருடன் நானும் சேர்ந்து ஐவராகிப் போனோம்.

மாலையில் காஃபி கோப்பைகளுடனும் பிஸ்கெட் தட்டுகளுடனும் மாடியின் பின்புற பால்கனியில் என்னையும் சித்தார்த்தனையும் தனியே பேசிக் கொள்ள விட்டு விட்டு, ஜானுவும் குழந்தைகளும் வீட்டின் பின்புறம் இருந்த, ஸேன் நதிக்கரை வரையில் நீண்டிருந்த, தோட்டத்தில் ஸிலருடன் விளையாடப் போய் விட்டார்கள். ஸிலரின் குறும்புக்கும் ஆட்டத்துக்கும் ஈடு கொடுத்து அவர்கள் ஓடியாடி குதூகலித்துக் கொண்டிருப்பதைக் கவனித்துக் கொண்டே நானும் சித்தார்த்தனும் உரையாடிக் கொண்டிருந்தோம்.

"சித்தார்த்! மோனா ஒரு 'அம்மா பெண்'; லிஸா ஒரு 'அப்பா பெண்'! நான் சொல்வது சரிதானா?"

"நீ சொல்வது மிகவும் சரி, கோபால்! மோனாவுக்கு அதிகம் செல்லம் கொடுப்பது ஜானுதான்! லிஸாவுக்கு எதற்கெடுத்தாலும் அப்பா வேண்டும். ஆனாலும் இரண்டு பேருக்கும் எப்போதும் அம்மாவைச் சுற்றிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்! அதோ பார், ஸிலருக்கும் அப்படித்தான்!"

"தொழிலில் இத்தனை சிறப்போடும், அருமையான குடும்பத்தோடும் நீ இங்கே நடத்துகிற வாழ்க்கையைப் பார்த்துக் கொள்ள முடிந்ததில் எனக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கிறது தெரியுமா? சித்தார்த்! ஊரில் உன்னைப் பற்றி என்ன பேசிக் கொள்கிறார்கள் என்பது உன் காதிலும் விழுந்திருக்க வேண்டும். அது உன்னை எந்த வகையிலும் பாதிக்கப் போவதில்லை என்றாலும், என்னுடைய நண்பனைப் பற்றிய ஊர்ப் பேச்சுக்களை என்னால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. இதற்கெல்லாம் உன்னிடம் விளக்கம் இருக்கிறதா, சித்தார்த்?"

"கோபால்! உன்னிடம் அந்த துரதிருஷ்டமான இரண்டு வருடச் சம்பவங்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமென்று நானே



போண்டா மாவுடன் சிறிது 'சீஸ்' துருவல் சேர்த்து போண்டா செய்ய, மிருதுவாகவும் சுவை கூடுதலாகவும் இருப்பதுடன் நன்கு உப்பி உருவமும் பெரியதாக வரும்.

— ஆர். பாலா



சூடான குக்கர் மீது வைத்து எடுத்த பிரட் துண்டை நீளவாட்டத்தில் மெல்லியதாக நறுக்கி, வாணலியில் சிறிது (2 ஸ்பூன்) நெய் விட்டு மொறு மொறு வென வறுக்கவும். (2 நிமிடம் ஃப்ரை செய்தால் போதுமானது) சூடாக இருக்கும்பொழுதே காரத்தூள், உப்புத் தூள், மசாலாத்தூள் தூவி கலந்து விடவும். பிரட் மசாலா சிப்ஸ் மாலை காபியுடன் சாப்பிட மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— ஆர். பாலா

நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன். உன்னுடன் இருக்கக் கிடைத்த சில மணி நேர சந்தோஷத்தைக் கொஞ்சமும் இழக்க மனம் வராமல் அந்த விஷயத்தைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே இருந்து விட்டேன்.

அவசரமாகக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு அந்தப் பெண் பவானியுடன் நான் நடத்திக் கொண்ட நான்கு மாத மண வாழ்க்கை கொஞ்சம் சிறுபிள்ளைத்தனம் ஆகத்தான் இருந்தது. அவள் கொஞ்சம் அதிகப்படியான வசதிகளுடன் மிகுந்த செல்லமாக வளர்ந்து விட்ட பணக்கார வீட்டுப் பெண். அவள் அதிகம் படித்திராததும் எனக்குப் பெரிய குறையாகத் தோன்றவில்லை. அவளுடைய குழந்தைத் தனமான பிடிவாதமும், முழுதாக நூறு சதவிகிதம் நான் அவளுடைய உடமை என்பதுபோல் என்னை அவள் சொந்தம் கொண்டாடியதும், எனக்கு விருப்பமான தாகக் கூட இருந்தது. போகப் போக மனமும் அறிவும் முதிர்ச்சி அடைய எல்லாச் சரியாகி விடுவாள் என்று நான் முழுமையாக நம்பினேன்.

பிரெஞ்சு ஸ்காலர்ஷிப்பில் மேலே படித்துக் கொள்ள நான் எத்தனை தீவிர மாக இருந்தேன் என்பது உனக்குத் தெரியும். பவானிக்கோ அது பெரிய காரியமாகவே படவில்லை! என்னைப் பாரீஸுக்குப் போக விடாமல் தடை செய்ய என்னென்ன ஆர்ப்பாட்டம் எல்லாமோ செய்தாள்."

"பவானியையும் கூடவே பாரீஸுக்கு அழைத்துக் கொண்டு வந்திருக்கலாம் இல்லையா?"

"இல்லை, கோபால். அது முடியவில்லை. எனக்குக் கிடைத்திருந்த ஸ்காலர்ஷிப் தொகையும் மற்ற நிபந்தனைகளும் அதை அனுமதிக்கவில்லை. அவளுடைய விருப்பத்திற்கு எதிராக நான் மட்டும் தனியாக வந்து யுனிவர்ஸிடியில் சேர்ந்து கொள்வதைத் தவிர வேறு வழி இருக்கவில்லை."

"நீயாவது அடிக்கடி இந்தியாவுக்கு வந்து போய்க் கொண்டு இருந்திருக்கலாம் அல்லவா?"

"அதுவும் அத்தனை சுலபமாக இருக்கவில்லை. இடைப்பட்ட தூரம் அதிகம் என்பதைத் தவிர, அந்த இரண்டாண்டு படிப்பின்போது என்னுடைய பணமும் சேர்ந்து என்னால் மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் ஊருக்கு வந்து கொள்ள முடியவில்லை. பாரீஸுக்கு வந்தவுடன் சில மாதங்களுக்குள் முழுமையாக பிரெஞ்சு மொழியைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம். அது முடிந்தவுடனேயே, மருத்துவப் பாடங்களும் ஆராய்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களும் அடுக்கடுக்காக வந்து என் சிந்தனையை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டன. எதைப் பற்றியும் நினைப்பில்லாமல் தினத்திற்குப் பதினெட்டு மணி நேரம் என் டாக்டரேட்டுக்காக உழைத்தேன்."

"இருந்தாலும், தாயாகவிருந்த மனைவியிடம் உனக்கும் பொறுப்புக்கள் உண்டு என்பதை எப்படி உன்னால் மறக்க முடிந்தது?"

"இல்லை, கோபால், நான் மறக்கவில்லை. குறுகிய காலத்திற்குள் இரண்டு தடவை நான் இந்தியாவுக்கு வந்துகொண்டது அந்தக் காரணத்தினால்தான். அதற்குள் பவானியின் மனத்தில் யாரோ தவறான எண்ணங்களை விதைத்திருந்தார்கள். பிரான்ஸில் நான் யாரோ பிரெஞ்சுப் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு விட்டதாகவும், அதனால்தான் இந்தியாவுக்கு வருவதிலோ அல்லது அவளைப் பாரீஸுக்கு அழைத்துக் கொள்வதிலோ எனக்கு சிரத்தை இல்லை என்றும், பவானி தீவிரமாக நம்பினாள். முதலில் என் மீது அளவில்லாமல் கோபமாயிருந்த அவள், சீக்கிரமே என்னை பயங்கரமாக வெறுக்கவும் ஆரம்பித்து விட்டாள்."

"பவானிக்கு குழந்தை பிறந்த சமயத்தில் நீ ஊருக்கு வந்திருந்தாயா?"

"ஒரு மாதம் கழித்து வந்தேன். அதுவே பெரிய பிரச்சினையாகி, பவானியும் அவளுடைய பெற்றோரும் எங்கள் விவாகரத்துக்கான ஏற்பாடுகளைத் தொடங்கி

வைக்கக் காரணமாயிற்று."

பெரிய அதிர்ச்சியால் நான் தாக்கப் பட்டேன். "என்ன சொல்கிறாய், சித்தார்த்? விவாகரத்து பற்றி ஆரம்பித்ததே பவானி தானா? நீதானே இதையெல்லாம் செய்தது என்று சொல்கிறார்கள்?"

"இல்லை. பவானியின் மேல் எனக்கு அந்த அளவுக்கு எந்தக் கோபமும் இல்லை. எங்களுடைய மனப்பான்மைகளுக்கு நடுவில் பிறப்பாலும் வளர்ப்பாலும் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய இடைவெளிகளில், சரி செய்து கொள்ள முடியாதது எதுவும் இருக்க முடியாது என்று நான் நம்பினேன். அவளுடைய சிறுபிள்ளைத்தனத்தை என்னுடைய டாக்டரேட் பட்டம் வாங்கிய மறு நிமிஷத்திலிருந்தே முயற்சி செய்து சரி செய்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கையும் எனக்கு இருந்தது. சந்தர்ப்பங்களும் மனிதர்களும் சேர்ந்து செய்த குழப்பத்தில், எனக்கு அதற்கான அவகாசம் கிடைக்காமலேயே போய்விட்டது."

"பின்னர் என்ன ஆயிற்று, சித்தார்த்?" என்னுடைய நண்பனுக்காக என் உள்மனம் உண்மையாக அனுதாபத்தால் உருகியது.

"மூன்றாவது முறையாக நான் இந்தியாவுக்கு வந்தது விவாகரத்து வழக்கின் தீர்ப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தான். எங்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைக்கு நான் எல்லாப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்டு குழந்தையை என்னோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பவானியின் விருப்பத்திற்கு இணங்க தீர்ப்பு ஆகியிருந்தது. சந்தோஷமாகக் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டேன். நான் வருத்தப்பட்டதெல்லாம் பவானிக்காகத்தான்."

வஞ்சிக்கப்பட்டவன் நீயாடா பாவி! உன்னைப் போய் ஒரு பெண்ணை இரக்கமில்லாமல் வஞ்சித்த மனச்சாட்சி இல்லாத மிருகம் என்கிற தோரணையில் உலகம் பேசிக் கொள்கிறதே! என் மனம் ஊமையாக அழுதது.

"அந்தக் குழந்தை இப்போது எங்கே, சித்தார்த்? உன் பெற்றோர்களுடன் திருச்சியில் விட்டு வைத்திருக்கிறாயா? குழந்தை பையனா, பெண்ணா? இப்போது எப்படி அதைப் பராமரித்துக் கொள்கிறாய்?" நான் பதறினேன்.

இத்தனை பெரிய சோகத்தை அவனுடைய மனமாகிய மகாசமுத்திரத்திற்குள் கிரகித்துக் கொண்டு எத்தனை இயல்பாக மருத்துவத் தொண்டில் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறான்! இந்த சித்தார்த்தனும் ஒரு புத்தன் ஆகி விட்டானா?

மறந்து போயிருந்த சோகம் மேலெழும்பி அவன் தொண்டையை அடைந்திருக்க வேண்டும். கண்களில் நீர் சுரக்க சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்தவன் சுதாரித்துக் கொண்டு பேசினான். "என் பெற்றோருக்கும் என் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள உடன்பாடில்லை. அவர்களும் என்னைப் பற்றி ஊர் சொன்ன வதந்திகளை நம்பினார்கள். அவர்கள் பார்த்து கல்யாணம் செய்து வைத்த பவானிக்கு நான் செய்த துரோகத்திற்குத் தக்க தண்டனை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று என்னைச் சபித்தார்கள்.

என் குழந்தையை நான் எங்கேயும் விட்டு விடவில்லை, கோபால்! ஒரு வருடக் குழந்தையாய் இருந்த என் மோனாவை அடுத்த வாரமே நான் பாரீஸுக்குக் கொண்டு வந்து விட்டேன்."

என்ன சொல்கிறான் சித்தார்த்தன்? என் கண் முன்னே தோட்டத்து மரத்தடியில் ஜானுவின் மடியில் தலை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டு புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருந்த மோனாவா அந்தக் குழந்தை? இது சாத்தியம் என்பதை நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத என் கேவலமான புத்திக்காக வெட்கப்பட்டுக் கொண்டேன். சித்தார்த்தனின் தோள்களை இரண்டு கைகளாலும் பற்றி அமுக்கினேன். "டேய், சித்தார்த்..." அவனுடைய சாதனையைப்



நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு தேங்காய் சேராமல் கறி செய்ய, பருப்புப் பொடியை வெந்த கறியுடன் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துக் கிளறி எடுக்க ருசியாய் இருக்கும்.

— குடந்தை இராதை.



ஒரு பண்டிகை சமயம் காவி துளியும் இல்லை. பண்டிகைக்கு காவி இடாமல் கோலம் போட மனது இல்லை. கடைகளும் அருகில் இல்லை. அருகில் இருந்த செங்கல்லைப் பொடித்து காவியாக்கி விட்டேன். யாருமே கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மிகவும் பளிச்சென்று இருந்தது.

— ஆர்: லதா

பாராட்ட எனக்கு வார்த்தைகள் வரவில்லை.

தொடர்ந்து சித்தார்த்தன் சொன்னான். "அப்போதுதான் 'யூரோப்பியன் ஸ்பேஸ் ஏஜென்ஸி'யின் மருத்துவ ஆராய்ச்சிப் பிரிவில் சேர்ந்து கொண்டிருந்தேன். மோனாவைக் கவனித்துக் கொள்ள, க்ரெச், தாதியர் என்று ஏற்பாடுகள் செய்து கொண்டு சமாளித்தேன்."

"ஜானுவை எப்போது கல்யாணம் செய்து கொண்டாய்? பெற்ற தாய்க்கும் மேலாக அவனால் எப்படி மோனாவை அரவணைத்துக் கொள்ள முடிந்தது?"

"மீண்டும் அவசரமாகக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு ஊர்ப்பேச்சை ஊர்ஜிதம் செய்ய நான் விரும்பவில்லை. பவானி பக்கம் நியாயம் இருப்பது போல் தோன்ற ஒரு குற்ற உணர்வு என்னை அலைக் கழித்தது.

நான் யுனிவர்ஸிடியில் இருக்கும்போது, 'ஆண்டின் தலைசிறந்த மாணவன்' ஆகக் கௌரவிக்கப்பட்ட சமயத்திலிருந்து என் ஜுனியராக இருந்த ஜானுவுக்கு என் மீது பெரிய அபிமானம், மரியாதை. பிரெஞ்சு ராணுவத்தில் கர்னல் ஆக இருந்த அவனுடைய தாத்தா பாண்டிச்சேரியில் வருடக் கணக்காக வேலை பார்த்ததும், எளிமையும் நேர்மையுமான பாண்டிச்சேரி மக்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளைப் பற்றி அவர் அவனுக்குக் கதை கதையாய்ச் சொல்லி இருந்ததும், அவனுக்கு இந்தியா மீதும் இந்தியர்கள் மீதும் அளவில்லாத பற்றுதல் ஏற்படக் காரணமாகி இருந்தன.

நான் மோனாவை எடுத்துக்கொண்டு பாரீஸ் வந்த சில மாதங்களில் ஜானுவும் 'யூரோப்பியன் ஸ்பேஸ் ஏஜென்ஸி'யில் என்னுடைய பிரிவிலேயே 'மெடிகல் பிஸியாலஜிஸ்ட்' ஆகச் சேர்ந்து கொண்டான். அவன் ஒரு 'பிறவி அம்மா'. என் கதையைக் கேட்டு அப்படியே உருகிப் போனான். மோனாவை வளர்த்துக் கொள்வதில் பெரும் பொறுப்பை வலுக் கட்டாயமாக அவனே எடுத்துக் கொண்டான்."

"பவானியைப் பற்றிப் பிறகும் விவரம் விசாரித்துக் கொண்டிருந்தாயா?"

"ஆமாம். விவாகரத்திற்குப் பிறகு ஒரு வருடம் ஆனதும் அவள் ஒரு மில் அதிபர் மகனைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு விட்டதாகத் தெரிய வந்தது. என் மனம் மிகவும் நிம்மதி அடைந்தது. நம் நாட்டு ஆச்சாரங்களின்படி அது பெரிய காரியமல்லவா? எந்தவித குற்ற உணர்ச்சியும் இல்லாமல் பிறகு நான் ஜானுவைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டேன்."

என் நண்பனைப் பற்றிய அளவில்லாத பெருமை என் மனத்தை நிறைத்தது. இராமாயணத்து ஜானகி எந்த மண்ணிலும் பிறக்கலாம் என்ற உண்மையும் என் அறிவில் உறைத்தது.

விண்வெளி சகாப்தத்தை நினைவுறுத்தும் சார்ல்ஸ்-டி-கால் விமான நிலையத்தில், 'பிரயாணிகள் மட்டும்' என்கிற வாசல் வரை வந்து, ஜானு, மோனா, லிஸா மூன்று பேரும் என் கன்னங்களில் முத்தமிட்டு எனக்கு விடை கொடுத்தபோது, அந்த அபூர்வமான குடும்பத்தின் அன்னியோன்னியமான உள்வட்டத்திற்குள் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒரு அங்கத்தினனாக - ஒரு சகோதரனைப் போல, ஒரு மைத்துனனைப் போல, ஒரு சித்தப்பாவைப் போல - உணர்ந்தேன்.

ஆளுக்கு ஒரு பக்கமாக ஜானுவின் தோளில் கையைப் போட்டுக் கொண்டு, மறு கையை அசைத்து எனக்கு விடை கொடுத்த மோனா-லிஸாவிடமிருந்தும், சித்தார்த்தனிடம் ஒட்டிக்கொண்டு என்னையே வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த சிஸரிடமிருந்தும், எஸ்கலேட்டர் என்னை விலக்கி 'புறப்படும் தள'த்திற்கு உயர்த்திக் கொண்டு போன போது, என் உள்மனம் நினைத்துக் கொண்டது:

"இனம், மதம், நிறம் என்பதெல்லாம் தாய்களுக்கு மட்டும்தான்; தாய்மைக்கு அல்ல!"

சமையல் என்பது கலை. சிறந்த முறையில் சமைக்க விஞ்ஞானபூர்வமான அறிவு மிகவும் அவசியம். காய், கீரை, தானிய வகைகள், பருப்பு வகைகள் இவைகளின் தன்மை, மணம், நிறம் மாறாமல் சமைப்பதே சிறந்த ஆரோக்கிய முறை. சமைக்கும் உணவு வகைகளின் சத்து குறையாமல் சமைப்பது மிக அவசியம்.

❖ காரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி – ஆகிய காய்கள் உடலுக்கு அதிகம் நன்மை பயப்பவை. தோலை அரிந்து எறிந்து விடக் கூடாது. தோலுடன் சமைப்பதே சிறந்த முறை.

❖ அரிசி, தானிய வகைகளை அதிக முறை நீரில் கழுவக் கூடாது. அதிலுள்ள மினரல்ஸ், வைட்டமின்கள் தண்ணீரில் கரைந்து விடும்.

❖ பருப்பு வகைகளை சிறிது நேரம் நீரில் ஊற வைத்து பின் வேகவைத்தால் வெந்த பருப்பு மிருது வாகவும் மலர்ந்தும் இருக்கும். பருப்பு வேகவைக்க பிரஷர் குக்கரை உபயோகிப்பதே சிறந்த முறை. நேரம் மிச்சமாவதுடன், வைட்டமின்களும் பாதுகாக்கப்படு கிறது.

❖ பருப்பு கடலை வகைகளை நன்கு கழுவிய பின்னரே நீரில் ஊறவைக்க வேண்டும். ஊறிய பின், அந்த நீரை வடிகட்டக்கூடாது. இதனால் சத்துக்கள் வீணாகி விடும். ஊறவைத்த தண்ணீரிலேயே பருப்பு, கடலை வகைகளை வேகவைக்க வேண்டும்.

❖ முளைக்கட்டிய பயறு கடலை வகைகளில் அதிக அளவு விட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன. எனவே இவற்றை நமது சமையலில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ ஆப்பிள், கத்தரிக்காய் – இவைகளை அரிந்த வுடன் சற்று நேரத்திலேயே கருப்பு நிறம் வந்து விடும். காரணம் இவைகளில் உள்ள இரும்புச் சதது வீணா வதால் கருப்பு நிறம் ஏற்படுகிறது. ஆப்பிள், கத்தரிக் காய் அரிந்தவுடன் அவற்றின் மேல் சிறிது எலுமிச்சை சாற்றைத் தடவினால் நிறம் மாறுவதைத் தடுக்கலாம்.

❖ காய்கறிகளை நீண்ட நேரம் வேகவைக்கக் கூடாது. Maximum Heat - Minimum Cooking Time என்பது Slogan. கூடுமானவரை காய்களை அதிக வெப்ப நிலை யில் விரைவாக சமைக்கும் போதுதான், காய்களில் உள்ள சத்துக்கள் அழிந்து விடாமல் பாதுகாக்கப் படுகிறது. இதற்குக் குக்கர் முறைதான் சிறந்தது.

❖ காய்கறி சூப் தயாரிக்கையில், காய் வெந்த வுடனேயே சூப் தண்ணீரை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்த காய்கள் சில நிமிடங்கள் தண்ணீரிலேயே இருப்பின், காய்கள் நீரிலுள்ள சத்துக் களை மீண்டும் உறிஞ்சிக் கொள்ளும். சத்தில்லாத சூப்பை பருகி என்ன பயன்? எனவே காய் வெந்த வுடனேயே சூப் நீரை வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ தக்காளி சூப் செய்து நீண்ட நேரம் வைத் திருந்தால், அது அமிலத்தன்மை உடையதாக மாறி விடும். இதைத் தடுக்க சூப் இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது ஒரு சிட்டிகை சோடா மாவு சேர்க்க வேண்டும்.

❖ கறி, பருப்பு, கீரை வகைகளில் அதிக புரோட் டீன் சத்து உள்ளதால் நன்றாக வேகவைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஜீரணம் நன்றாக ஆகும்.

❖ வெங்காயம், முட்டைகோஸ் இவைகளில் சல்பர் சத்து அதிகமாக இருப்பதால், அதிக நேரம் வேகும்போது, ஒருவித வாடை ஏற்படுகிறது. எனவே வெங்காயம் முட்டைகோஸ் இவைகளை முக்கால்பதம் வேகவைப்பதே சிறந்தது.

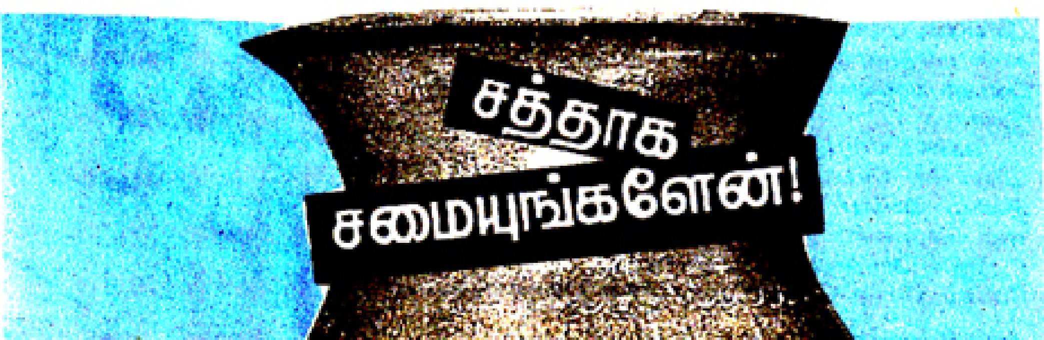
❖ வெங்காயத்தை சமைப்பதற்கு முன் அரிவதே சிறந்த முறை. வெங்காயத்தில் உள்ள காரத்தன்மை, ஜீரண சக்திக்கு துணைபுரிவதுடன் ரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்கிறது. அரிந்த வெங்காயத்தை சில நேரங்கள் சமைக்காமல் வைத்திருந்தால், வெங்காயச் சாற்றின் காரத் தன்மை குறைவதுடன், காற்றில் உள்ள விஷக் கிருமிகள் புகுந்து வெங்காயத்தைப் பச்சை நிறமாக மாற்றி விடும்.

❖ கீரை வகைகள் வேகும் போது அதிலிருந்து ஒருவித நச்சுக் காற்று வெளியேறும். எனவே வேகும் போது மூடி போட்டு மூடக் கூடாது. வேகும் போது மூடினால், நச்சுக் காற்று கீரையிலேயே தங்கி, உடலுக் குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணும்.

❖ இப்பொழுதெல்லாம் டின்னில் அடைத்த பதப் படுத்திய உணவு வகை, குளிர்பானங்கள் உபயோகிப் பது பழக்கமாகி வருகிறது. canned food புதியதா என பரிசோதிக்க, டின்னில் மேல் பாகத்தில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அந்த இடத்தில் சட்டென ஓட்டை செய்யவும். தண்ணீர் உடனே உள்ளே இறங்கினால், உள்ளே இருக் கும் பதப்படுத்திய உணவு புதியது என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

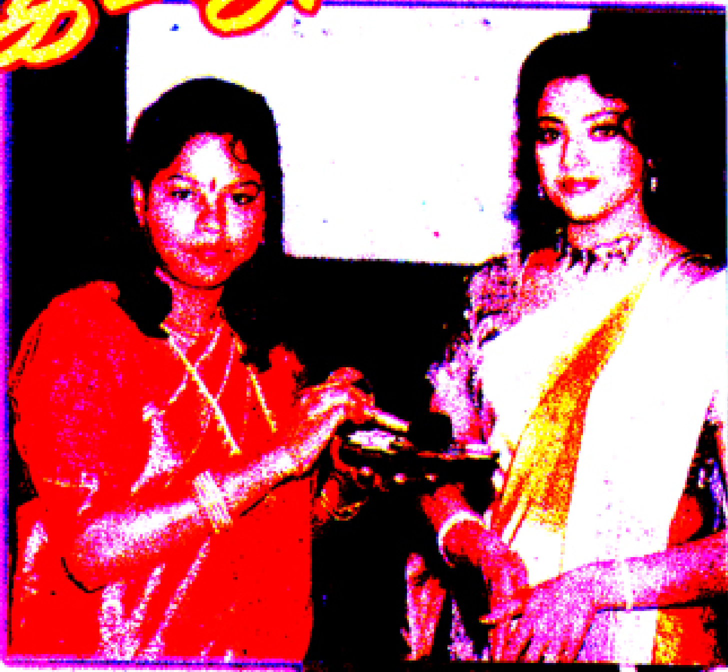
❖ டெட்ராபேக், குளிர்பானங்கள் பருகுவது இன் றைய நாகரீகமாகி விட்டது. டெட்ராபேக் வாங்கிய வுடன் அட்டைப் பெட்டியை சற்று குலுக்கிப் பார்க்க வேண்டும். பேக்கிங் புதியதாக இருந்தால் உள்ளே இருக்கும் திரவம் நன்றாகக் குலுங்கும். பழைய பேக்கிங் ஆக இருப்பின் திரவத்தின் அசைவு சற்று தடைபடும்.

— இந்திரா இளங்கோவன்



இங்கு மேக்-அப் பற்றிச் சொல்பவர் 'மஹா ப்யூட்டி பார்லர்' எனும் பெயரில் பார்லரையும், அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுப் பயிற்சி நிலையத்தையும் நடத்திவரும் மஹாலக்ஷ்மி –

மேக்-அப்



முகத்தில் மற்றும் உடம்பில் இருக்கும் பாகங்களுக்கு அழகூட்டுவதுதான் மேக்கப். அதாவது இருக்கும் அழகை சற்று மேம்படுத்தி காட்டுவது. இதனால் முகத்தில் மட்டுமில்லாமல் உடம்பில் உள்ள பல்வேறு பாகங்களை அழகுடன் மிளிர வைக்கலாம். மேலும் முகத்தில் இருக்கும் அழுக்கு, எண்ணெய்ப் பசை ஆகியவற்றை நீக்கி முகத்தை சுத்தமாக வைப்பது மேக்கப்பின் அடிப்படை அம்சமாகும். அதனால் மேக்-அப்பில் உபயோகப்படுத்தும் அழகுப் பொருட்கள், தோலில் அதிக நேரம் இருப்பதால் எந்தவிதமான தொல்லையும் வராமல் இருக்க வேண்டும். இதற்குச் சுத்தமான தரம் வாய்ந்த அழகுச் சாதனங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

மேக்-அப் செய்யும் போது இயற்கையாகவும், சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறும் இருக்க வேண்டும். மேலும் மேக்-அப் முகத்தில் செய்வதால் முகத்தில் இருக்கும் புள்ளிகள், பருக்களின் வடு, தோலில் இருக்கும் சுருக்கங்களை மறைத்து விடும். இவ்வாறு செய்யும் போது முகம் பளபளப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாகவும் இருக்கும்.

மேக்கப் என்பது காலையில் செய்யப்படும் மேக்கப், மாலையில் செய்யப்படும் மேக்கப், சீர்செய்யும் மேக்கப், சினிமா மேக்கப், டிராமா மேக்கப், சொஸைட்டி மேக்கப் என பல வகைப்படும்.

இதில் அடிக்கடி செய்து கொள்வது அலுவலகத்துக்குப் போகும் போது செய்யப்படும் மேக்கப், திருமணத்திற்குச் செல்லும் போது செய்யப்படும் மேக்கப், பார்ட்டிக்குச் செல்லும் போது செய்யப்படும் மேக்கப் ஆகியவை.

(இங்கு ஒரு விஷயம் ஞாபகம் வருகிறது – உங்களுடைய குழந்தைகள் பள்ளியில் பல நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்வார்கள். எந்தவிதமான கதா



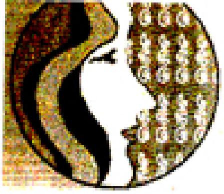
பாத்திரம் என்பதையும் நன்கு அறிந்து கொண்டு புகைப்படம் ஏதாவது கிடைத்தால் அதை மாடலாக வைத்துக் கொண்டு, மேக்கப் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். இதை நான் ஏன் கூறுகிறேன் என்றால் நமக்குத் தெரியாத சில விஷயங்களை அப் புகைப்படத்தின் மூலமாக தெரிந்து கொள்ளலாம். வில்லன் கதாபாத்திரம் என்றால் அந்தப் புகைப் படத்தில் உள்ள மாதிரி மச்சம், மீசை, புருவம் என்று அதே மாதிரி மேக்கப் செய்யலாம்.)

முதலில் அலுவலகத்துக்குச் செல்லும் போது செய்ய வேண்டிய மேக்-அப் - முகத்தை நன்றாக சோப் அல்லது ஏதாவது ஒரு முறையில் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். பின் உலர்ந்த துணியால் நன்றாகத் துடைத்து விட்டு, சிறிது நேரம் கழித்து முகத்துக்கு compact powder ஐ தடவ வேண்டும். அவ்வாறு தடவும் போது முகத்தில் உள்ள மேடுபள்ளங்களையும் கண்காணித்து ஒழுங்காக தடவ வேண்டும்.

பின் eye shadow வை ஆடையின் நிறத்திற்கேற்ப மெலிதாகப் போட்டு பின் ஐ-லைனர் கொண்டு கண்ணிற்கு மேல் உள்ள இமையில் தடவ வேண்டும். கண் சிறியதாக இருந்தால் கீழ் இமையிலும் தடவ வேண்டும். லிப்ஸ்டிக் தடவி உதட்டை அலங்கரித்து விட்டு, நெற்றியில் பொட்டு இட்டு மேக்கப்பை நிறைவு செய்ய வேண்டும். பின் அலுவலகத்தில் இருக்கும் போதும், மாலை வீட்டிற்குத் திரும்பும் போதும், compact மட்டும் முகத்தில், வியர்வையை நீக்கி விட்டு தடவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் நாள் முழுவதும்







புத்துணர்ச்சியுடனும் அழகாகவும் இருக்கலாம்.

திருமணம் போன்ற சுப காரியங்களுக்குச் செல்லும் போது முகத்தைச் சுத்தப்படுத்தி விட்டு, cleansing Milkஐ ஒரு பஞ்சில் எடுத்துக் கொண்டு துடைக்க வேண்டும். பின் ஐஸ் க்யூப் மூலம் முழுவதும் ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். மெலிதாக பான் கேக்கை தடவி அதன் மேல் காம்பேக்ட் பவுடரை பிரஸ் செய்ய வேண்டும். பின் முறையே 'ஐ ஷேடோ', லைனர், மஸ்காரா, ரூஜ், பொட்டு, லிப்ஸ்டிக் போன்றவைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

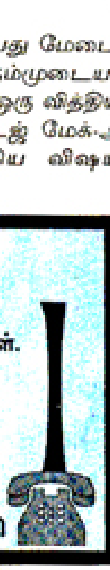
மாலையில் நடக்கும் திருமண வரவேற்பிற்குச் செல்லும் போது Liquid foundationயைத் தடவி அதன் மேல் ஏதாகிலும் பவுடர் தடவ வேண்டும். பின் முறையே எண்ணெய்ப் பசை உள்ள 'ஐ ஷேடோ, லைனர், மஸ்காரா, லிப்ஸ்டிக், ரூஜ், பொட்டு ஆகியவை வைக்க வேண்டும்.

முகத்தைச் சீர் செய்யும் மேக்கப்பிற்கு 'கரெக்டிவ்' மேக்கப் என்றும் சொல்லுகிறோம். இதற்கு முதலில் புருவத்தை ட்ரிம் செய்ய வேண்டும். நெற்றியில் மேல் முடிகளை சற்று அழகாக சுருட்டி விடலாம்.

அகலமான மூக்கு மற்றும் சப்பையான மூக்கை நீளமாக, அழகாகக் காண்பிக்கவும், பெரிதாக உள்ள கண்களைச் சாதாரணமாகக் காட்டவும், சிறிதாக உள்ள கண்களை பெரிதாகக் காட்டவும், பெரிய உதட்டை சிறியதாக்கவும், சிறிதாக உள்ள உதட்டை பெரிதாகக் காட்டவும் ஹைலைட்டிங் க்ரீம் உபயோகப்படுத்தியும் ரூஜ் உபயோகப்படுத்தியும் அழகாகக் காட்டலாம்.

ஸ்டேஜ் மேக்கப் என்பது மேடையில் பல நேயர்களுக்கு மத்தியில் நம்முடைய அழகையும் திறனையும் காட்டும் ஒரு வித்தியாசமான கலை. இந்த மாதிரி ஸ்டேஜ் மேக்-அப் செய்யும் போது பல முக்கிய விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும்.

பெரும்
• பான்மையானவர்கள்
டி.வி.யில் செய்திகளை
ஆர்வத்துடன் பார்ப்பார்கள்.
கூடியவரை அந்த
நேரத்தில் அவர்களைத்
தொலைபேசியில்
அழைக்காம
இருக்கலாம்.
— வசந்தி



கண்களை நன்கு நீளமாகவும், மேல் இமை, கீழ் இமை ஆகியவைகளை நன்கு அடர்த்தியாகவும் காண்பிக்கலாம். கண்களுக்கு உள்ளே சிறிது காஜல் தடவும் போதும் மீன் விழி போல் கண்கள் ரொம்பவும் அழகாகவும் பளிச்சென்றும் இருக்கும்.

லிப்ஸ்டிக் தடவும் போது கவனிக்க வேண்டியவை மிக முக்கியமான அம்சமாகும். லிப்ஸ்டிக் தடவுவதற்கு முன்பு டார்க் லிப் பென்சிலைக் கொண்டு உதட்டை நன்றாக சீர்செய்ய வேண்டும். மேலும் எந்தவிதமான லிப்ஸ்டிக் நமக்குத் தேவையோ, அதைத்தடவ வேண்டும்.

சப்பை மூக்கும், அகலமான மூக்கும் உள்ளவர்கள் புருவத்தைச் சீர் செய்யும் போது, இரண்டு புருவத்தில் இருக்கும் தூரத்தைக் குறைவாக்க வேண்டும். மூக்கின் இரு பக்கமும் சிறிது ரூஜ் தடவவும். அந்தப் பகுதி இப்போது 'லைட்' ஆகத் தெரியும்போது மூக்கு நீளமாகவும், எடுப்பாகவும் காணப்படும்.

மேக்கப் செய்வதற்கு முன் எப்பொழுதும் நாம் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது:

1. கல்யாணப் பெண்ணிற்கு, ரிசப்ஷனுக்கு இரண்டு நாள் முன்பு கட்டாயம் ஃபேஷியல் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் முகம் பளபளப்பாகவும், இளமையாகவும் தெரியும். மேலும் மேக்-அப் செய்தவுடன் முகம் நல்ல எடுப்பாகத் தெரியும்.

2. நெற்றியில் பொட்டு முதலில் வைக்க வேண்டும். பின் அதைச் சுற்றி பல டிசைன்களை வைக்கவும். அதை முடித்த பிறகுதான் லிப்ஸ்டிக் தடவ வேண்டும். இதனால் பிந்தி அலங்காரம் செய்யும் போது லிப்ஸ்டிக் சிதைவதைத் தடுக்கலாம்.

மேக்கப் செய்யும் போது கட்டாயம் பான்கேக்ஸ், காம்பேக்ட், லிக்குவிட் பவுண்டேஷன், இரீம் பவுண்டேஷன் தடவுவோம் இல்லையா? அவ்வாறு தடவும் போது முடிந்த வரைக்கும் விரல்களை தோலின் மேல் வைத்து அழுத்தம் செய்து விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் மேக்-அப் ஃபவுண்டேஷன் தோலினுடன் நன்றாகக் கலந்து காணப்படும். ஸ்பான்ஜை வைத்து பவுண்டேஷனை முகத்தில் தேய்த்து விடக் கூடாது. முகத்தில் ப்ரஸ் செய்ய வேண்டும்.

அதிகம் வியர்வை வரும் பெண்கள் மேக்கப் செய்வதற்கு முன்பு ஐஸ்க்யூபை முகத்தில் வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். அல்லது அழுத்த வேண்டும்.

அது போலவே மேக்-அப் ஃபவுண்டேஷன் செய்து விட்டு மெலிதான பருத்தித் துணியை முகத்தில் மேல் வைத்து ப்ரஸ் செய்வதால் முகத்தில் உள்ள வியர்வையை நீக்கி விடலாம். இதனால் மேக்-அப் திட்டுத் திட்டாக இல்லாமல் அழகாக இருக்கும்.



திரும்ப திரும்ப மாமியார்தான் இளைத்தவரா?

நாம் அன்றாடம் காணும் டீ.வி. விளம்பரங்களில் மாமியாரின் ஸ்தானத்தை வெவ்வேறு கோணங்களில் காண்பிப்பதை பின்வரும் விளம்பரங்களின் மூலம் அறியலாம்.

முதலில் சொட்டு நீல விளம்பரத்தைக் காண்போம். அதில் கதாநாயகன் தன்னுடைய பழைய சட்டை பளிச்சிடுவதற்கான காரணத்தைக் கேட்பான். அப்போது கதாநாயகி காரணத்தைச் சொல்ல வரும் முன்பாக அவளின் மாமியார், குறிப்பிட்ட நீலத்தின் மகிமை என்று கூறுவாள். இதைக் கேட்ட அந்தப் பெண்ணின் முகம் வாடி விடும். பிறகு கதாநாயகன், "என் உயிர் நீதானே" என்பான் தன் மனைவியைப் பார்த்து.

ஒரு பால் விளம்பரத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஒவ்வொரு முறையும் பால் நிறைய இருப்பதற்கான காரணமாக அந்தப் பெண் குறிப்பிட்ட பாலின் மகிமையைக் கூறும் போது, அதை அவளின் மாமியார் ஒத்துக் கொள்ளாததைப் போல காண்பிக்கிறார்கள்.

பிறகு பாவ்பாஜி மசாலா : அதில் மாமியார் ஸ்தானத்தை ரொம்ப கண்டிப்பானவர் போல காண்பிக்கிறார்கள். இவையெல்லாம் ஆரோக்யமானதா? தலைமுறை வரம்பற்று அனைவரும் காணுகின்ற டீ.வி.யில் இவ்வாறு மாமியார் எனும் ஒரு ஸ்தானத்திற்கு உரியவரை மிகவும் கண்டிப்பானவர்களாக, கணவன் - மனைவி விஷயத்தில் தலையிடுபவர்களாக, இளையதலைமுறையின் கருத்துக்களை எதிர்ப்பவர்களாக காண்பிப்பது சரியானதன்று. உண்மையும் அன்று.

மாமியார் என்பவரும் பெண்தானே. அவளும் அன்பு, பாசம், கருணை, பொறுமை எல்லாம் நிறைந்தவள்தானே, அப்படியிருக்க, இவ்வாறு அவர்களை டீவி. விளம்பரங்களில் கீழ்ப்படுத்திக் காண்பிப்பது இளையதலைமுறையினரின், குறிப்பாக பெண்களின் மனத்தில் மாமியார் என்றால் இப்படித்தான் இருப்பார்கள் என்ற எண்ணம் தோன்றத் தூண்டுதலாயிருக்கிறது.

விளம்பர நிறுவனத்தினர் திரும்பத் திரும்ப மாமியார் - மருமகள் என்ற பாணியை விடுத்து, சற்று அறிவுப்பூர்வமாக சிந்தித்து புதிதான விளம்பரங்களை ஒளிபரப்பலாமே. உறவுகளுக்குள் இருக்கும் மேன்மையை சிதைப்பதை விடுத்து, பொருள்களின் தன்மையை விவரிக்க புதியதொரு வழியை கண்டுபிடிக்கலாமே.

- விஜயலக்ஷ்மி கேசவன்

இது விளம்பரம் அல்ல, இது பெண்களுக்கு ஓர் அரிய செய்தி!

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும், அதனால் உங்கள் உடல் உள் உறுப்புக்கள் ஆரோக்கியம் பெற்று உங்கள் முகத்துக்கு இயற்கை அழகு பெற எங்கள் மங்கை மித்ராவை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் இடைவிடாமல் இந்த இயற்கை மருந்தை சாப்பிட்டால் உங்கள் தோற்றத்தில் நல்ல வித்தியாசம் உண்டாகும், உடல் உள் உறுப்புகளும் ஆரோக்கியம் அடைந்து நோயின்றி வாழலாம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

எல்லா வயதினரும் சாப்பிடலாம்.

மங்கைமித்ரா

மங்கையர் அழகுடனும்
ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க
எங்களது மகத்தான படைப்பு



இளையோர், முதியோர் ஆகிய அனைத்து தரப்பு பெண்களும் என்றும் சீரான பருமனுடனும், இளமையுடனும், உற்சாகத்துடனும் இருக்க உள்ள ஆயுர்வேத மருந்து மங்கை மித்ரா.

கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் மங்கைமித்ராவை உண்டு நல்ல பயனைப் பெறலாம். தாய்ப்பால் உற்பத்திக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. மாத விடாய்க் காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய வயிற்று வலி, மிகையான இரத்தப் போக்கு, வெள்ளை படுதல் போன்ற உபாதைகளை குணப்படுத்த வல்லது மங்கைமித்ரா. எல்லாக் காலங்களிலும் பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய இரத்தமின்மை, பசியின்மை, பலஹீனம், மூச்சுப் பிடிப்பு, தலை சுற்றல், மூட்டு வலி போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு உடனடி தீர்வு அளிக்கிறது மங்கைமித்ரா. ஒரு வித பத்தியமும் கிடையாது. 50 வேளைக்குரிய 500 கிராமுக்கு விலை ரூ.135 மட்டுமே. காலை ஒரு டீஸ்பூன் மற்றும் மாலை ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் சாப்பிடவேண்டும். பக்க விளைவுகள் கிடையாது.

தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, மஹாராஷ்டிராவில் அனைத்து ஆங்கில / ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

மங்கைமித்ரா கிடைக்கும் இடங்கள் :

சென்னை : கௌதம் ஃபார்மா ✆ : 582123. மஹாவீர் ஏஜென்ஸி ✆ : 4817734. செங்கல்பட்டு : ஆனந்தி ✆ : 26213. சிதம்பரம் : வாணி ஃபார்மஸி ✆ : 22119. கோவை : விஜய் ✆ : 430401 சேது ஃபார்மா ✆ : 395317. நிலையன்ஸ் ✆ : 390735. ஈரோடு : ராகவேந்திரா ✆ : 220562, முருகன் ✆ : 78457, ஜெயசூரியா ✆ : 223854. கரூர் : மீனாட்சி ✆ : 38813. குலசேகரம் : சி.கே.செல்வம் ✆ : 77888. கிருஷ்ணகிரி : குட்டியப்பா ✆ : 31211. காஞ்சி : தமிழ்நாடு ஏஜெ. ✆ : 20515. கள்ளக்குறிச்சி : டாக்டர் ராஜு ✆ : 22278. கும்பகோணம் : சண்முகா ✆ : 31737. காரைக்கால் : மீனாட்சி ✆ : 33038. ஊட்டி : டி.ஆர்.பி. செட்டியார். ஓமலூர் : முரளி ட்ரக். சேலம் : அபிராமி ✆ : 267110. நாகை : நாகை மெடி. ✆ : 22034. நாமக்கல் : சரஸ்வதி மெடி. ✆ : 20486. விழுப்புரம் : அபிராமி ✆ : 22792. வேலூர் : சுரேஷ் ✆ : 25618. வால்பாறை : கோனார் மெடி. அம்பிகை மெடி. பாண்டி : ஆனந்த் எம்போ, சிட்டி மெடி. ✆ : 33305 புதுக்கோட்டை : வீனஸ் கார்ப் ✆ : 22235. பரமக்குடி : இளங்கோ மெடி. ✆ : 21385. பாலக்கோடு : மித்ராதர், பொள்ளாச்சி : எஸ்.ஜி.எம்.எண்டர், பழனி : சண்முகா ஏஜெ. திண்டுக்கல் : கார்த்திகேயா மெடி. தர்மபுரி : லட்சுமி மெடி. மதுரை : தனலட்சுமி ✆ : 621421, கிருஷ்ணா எண்டர். ✆ : 741635. மேட்டுப்பாளையம் : ரங்கா மெடி., திருச்சி : வாசன் மெடி. ✆ : 488826. கே.ஆர்.பி. ஏஜெ. ✆ : 766085. ரோஷன்பால் ஏஜெ. தஞ்சை : பாரதி எண்டர் ✆ : 30868, ஸ்டேட் மெடி. ✆ : 31949. சரஸ்வதி மெடி. ✆ : 31264. திருவாரூர் : கணேஷ் ஏஜெ. ✆ : 22972. நெல்லை : கிருஷ்ணா கோ ✆ : 331078. தக்கலை : கிரீன் ஃபார்மா ✆ : 50405. திருப்பூர் : லட்சுமி ஏஜெ. ✆ : 713506. சரஸ்வதி ஏஜெ. ✆ : 740896. ஓசூர் : பவேஷ் மெடி., ✆ : 20854. ஆர்காடு : சந்திரா ✆ : 25678. பவானி : எல்.என்.செட்டி. உடுமலை : பாலக்காடு செட்டி, பெங்களூர் : வி.எல்.நாதன், ✆ : 572993, நரேந்திரா ஏஜெ., ✆ : 2870983. குரு ஏஜெ., ✆ : 3351191. கே.ஜி.எஃப். துளசி எண்ட், மைசூர் : ப்ரைம் ஃபார்மா ✆ : 33187. சிக்மங்களூர் : நதீம் புக் டிபோ. மும்பை : சஞ்சை ✆ : 2050095, மஹாவீர் ✆ : 6508205. ஃபிரெண்ஸ் ✆ : 3728092, கபைதா ஏ. ரஷீது நஷ்மன் பேப்பர் ஏஜெ. ✆ : 3883697.

M/s. மங்கைமித்ரா பிராடக்டஸ்

தபால் பெட்டி எண்.14, சந்திரா நகர், பாலக்காடு - 7. ✆ : 0491-527423, 530020, 540121.

இயற்கையே துணை

அழகுக் கலையில் 'அரோமாதெரபி' என்பது சுகமான ஒன்று. 'அரோமா' என்றாலே வாசனை என்று பொருள். அழகுக் கலை நிபுணர்கள் பலரும் இதனைக் கையாளுகின்றனர். எனினும் இத்துறையில் சிறப்பாக ஆய்வு செய்து ஒரு தனிப்பிரிவையே தன் அழகு நிலையத்தில் வைத்திருக்கிறார் திருமதி வீணா. 'இயற்கையே துணை' எனும் கொள்கையோடு 'ராகா நேச்சுரல்ஸ்' எனும் பெயரிலேயே அழகு நிலையம் நடத்தும் அவரையும் விசாரிக்கப் போனோம்...

இயற்கைக்கு மிஞ்சிய மருந்து உண்டா? பலவித சிகிச்சை முறைகளை வரிசையாக நிறுத்தி எதற்கு உங்களது ஓட்டு என்று கேட்டால் 'இயற்கை'க்குத்தான் அதிக ஓட்டு விழும். இப்போது நிலவி வரும் அரசியல் சூழ்நிலையில் 'எந்தக் கட்சி நிலையான ஆட்சி தரும்' என்பது போலத் தலையைப் பிய்த்துக் கொள்ளும் நிலைமை இங்கு ஏற்படாது. ஏனெனில் இந்த முறையில் எந்தவித பக்க விளைவும் ஏற்படாது. நிலைத்து நிற்குமா என்கிற ஐயமும் ஏற்படாது!

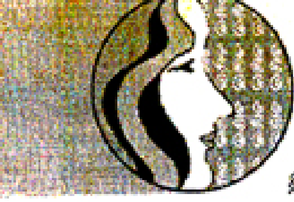
பொதுவாக நம் உடலில் முக்கிய அங்கம் வகிப்பது முகம்தான். முகம் பொலிவுடன் இருந்தால் எதுவும் சாத்தியமே. கண், மூக்கு என அழகாய் வைச்சுக்கத்தான் ஆசை. ஆனா பாருங்க முகத்துக்குக் க்ரீம் தடவினா பரு வருகிறது. 'டை'போட்டா அலர்ஜியா மாறிடுது... இப்படி ஏகப்பட்ட குறைகள். இப்படிப்பட்ட குறைகளை இயற்கைப் பொருட்கள் மூலம் தீர்க்க வருகிறது 'ராகா நேச்சுரல்ஸ்'.



இயற்கையை மூலதனமாகக் கொண்டு அழகு சேவை செய்வதில் ஓர் அரிய சாதனைப் படைத்து வருகிறது நுங்கம்பாக்கம், காதர் நவாஸ்கான் ரோடில் அமைந்துள்ள 'ராகா நேச்சுரல்ஸ்'. இதன் முக்கிய நோக்கம் 'இயற்கை அன்னையின்' மகத்துவத்தை மக்களுக்குப் புரிய வைப்பது.

ஃபேஷியல், மஸாஜ், பெடிக்யூர், மேனிக்யூர், த்ரெட்டிங், வேக்ஸிங், மணப் பெண் அலங்காரம் என்று பலவித அழகுக் கலைகளைச் செய்யும் இவர்கள், 'அரோமா தெரபி' என்னும் புதுவித இயற்கை முறை சிகிச்சையையும் செய்கிறார்கள்.

அழகு நிலையம் என்றால் பிஸியான ஒரு சாலையோரத்தில் சின்னக் கட்டடத்தில், அழகுப் பொருள்கள் வரிசையாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் கண்ணாடி அறைக்குள் அங்கங்கு ஸ்கிரீன் தொங்கவிடப்பட்டு முகம் நிறைய ஃபேஷியல் செய்து கொண்டோ, தலைக்கு ஹென்னா போட்டுக் கொண்டோ வரிசையாக 'அழகுப் பாவைகள்' அமர்ந்திருப்பார்கள்



என்று எதிர்பார்த்துச் சென்ற நமக்குப் பெரிய ஏமாற்றம் காத்திருந்தது.

இரண்டு பக்கமும் மரங்கள், பூச்செடிகள் நிறைந்த ஒரு அழகான வீட்டில் 'வழி தவறி வந்துவிட்டோமா' என்ற சந்தேகத் துடன் கதவைத் திறந்த நம்மை 'வாங்க' என்று விருந்தாளியை வரவேற்பது போல் அழகாய் வரவேற்றார் அதன் உரிமையாளர் திருமதி வீணா.

"என்னதான் அழகு நிலையம் என்றாலும் வீட்டிலேயே இருந்து நம்மை அழகுப்படுத்திக் கொள்வது போன்ற ஒரு உணர்வு ஏற்படுமா! இதைத் தவிர்க்கத்தான் ஒரு பெரிய வீட்டையே வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டு, அதன் ஒவ்வொரு அறையையும் ஸ்கின் கேர், ஹேர்கேர், ஃபேஷியல், மஸாஜ் என்று தனித் தனியாகப் பிரித்துள்ளோம். அழகு நிலையத்தை கமர்ஷியலாக ஆக்காமல் இங்கு வருபவர்களுக்கு அமைதியாக தங்கள் மனதையும் உடலையும் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, இளைப்பாறிக் கொண்டு வீட்டில் இருக்கும் உணர்வுடன் இருக்க வேண்டுமென்றுதான் இப்படி அமைத்தோம்" என்று கூறி நமது ஐயத்தைப் போக்கினார்.

"ஆப்பிள், தக்காளி, சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, மஞ்சள் பூசணி, பப்பாளி என்று அந்தந்த சீசனுக்கேற்ற பழங்களைக் கொண்டு 'ஃபேஸ் பேக்' ப்ரஷ்ஷாக செய்து கொடுக்கிறோம். ஜூஸ், இளநீர் போன்றவையும் கொடுக்கிறோம். அவரவர் உடம்புக்கு ஏற்ற முறையை நாங்களே பார்த்து செய்கிறோம்" என்று கூறினார் வீணா.

"எங்கள் அரோமாதெரபி பெரிய வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கிறது" என்று அங்கு டெக்னிக்கல் அஸிஸ்டெண்டாக வேலை செய்யும் கிரன் பூட்டானி உற்சாகத்துடன் கூறினார்.

"அரோமா என்பது வாசனையைக் குறிக்கும். பல்வேறு பூக்களிலிருந்து 'எக்ஸ்ட்ரேக்ட்' செய்யப்பட்ட திரவியம், உயர்தர வெப்பநிலையில் பதப்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதை நாங்கள் தரமான கம்பெனியிலிருந்து தருவித்து பயன்படுத்துகிறோம். மஸாஜ், ஃபேஷியல் செய்யும்போது அதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் விகிதாச்சாரத்துக்கு ஏற்ப கலந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

நமது உடலில் அக்குபிரஷர் புள்ளிகள் நிறைய உள்ளன. முகத்தில் மட்டும் 32 புள்ளிகள் உள்ளன. மஸாஜ் செய்யும்போது இந்த வாசனை உடலின் உட்புகுந்து அப்புள்ளிகளைச் சென்றடைகிறது. இதன் மூலம் நம் உடலின் நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. வலுப்பெறுகிறது. இதனால் உடலுக்கு ரிலீஃப் கிடைக்கிறது. மனது உற்சாகம் கொள்கிறது.

நாங்கள் கால்களுக்குக் கொடுக்கும் 'மட் பேக்' ஸ்பெஷலாக பாண்டிச்சேரி ஆரோவிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட மண்ணைப் பயன்படுத்திச் செய்கிறோம். இதனால் கால் தசைகள் வலுப்பெறுகின்றன. உடல் வெப்பம் தணிகிறது" என்று கூறிய கிரன் அங்கேயே தனியாக இயங்கும் ஆர்& டி பிரிவைப் பற்றிச் சொன்னார்.

இங்கு அவ்வப்போது காய்கறிகள், பழங்கள் புதியதாக வாங்கி இயற்கை மூலிகைகள் கலந்து ஃப்ரஷ்ஷாக வாடிக்கையாளர்களுக்கு அவரவர் விருப்பப்படி சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவர் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் தெரிந்து கொண்டு ஆர்& டி பிரிவில் உடனே தயாரித்துக் கொடுக்கிறார்கள்.

அங்கு வந்து ஃபேஷியல் செய்து கொண்டிருந்த மீரா (கல்லூரி மாணவி) "இது புதுவிதமாக இருக்கு. இங்கு அவர்களே என்னோட ஸ்கின்னுக்கு ஏற்ற பழங்கள், காய்கறிகள் என்னன்னு கேட்டு ஃப்ரஷ்ஷாக 'பேக்' செய்யறாங்க. நான் கண்ணை மூடிக்கிட்டு இருந்தாலும் அவங்க என்ன செய்யறாங்கன்னு சொல்லிகிட்டே செய்யறாங்க. அதனால என்னாலே அதன் பலன்களைப் புரிஞ்சுக்க முடியறது" என்றார். தாரா, "முழுக்க ஃப்ரஷ்ஷாக செய்யறதால இன்பெக்ஷன் ப்ராப்ளம் இல்ல. முக்கியமா இயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிப்பதால் பக்க விளைவுகளின் பயம் இல்லாமல் செஞ்சுக்க முடிகிறது" என்று கூறினார்.



"இந்தப் பாராட்டுக்கள்தாங்க எங்களுக்குப் பெரிய டானிக்" என்று கூறி அழகாய்ச் சிரித்தார் வீணா. இவர் குடும்பத்தையும் பராமரித்துக் கொண்டு, வாடிக்கையாளர்களையும் குடும்பம் போல் பாதுகாக்கும் சேவையைப் பார்த்து வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

முற்றிலும் இயற்கையை சுவாசித்துவிட்டு வெளியில் வந்த பொழுது வெளிப்புற நச்சுக்காற்று நம் முகத்தில் வந்து அடித்தது!

— கற்பகம்


10
வருட
உத்திரவாதம்
வீட்டையும் கவனிச்சுகிட்டு
வேலைக்கும் போனா
யார் வேணாம்னு சொல்லுவாங்க!
IS: 2347
ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்
நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கருடன் ஒரு டீப் பிரஷர் பேன்
(மூடியில்லாதது) இலவசம்!
(7.5, 10 & 12 லிட்டர்களுக்கு மட்டுமே)
முந்துங்கள்! இச்சலுகை ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே

TEACHERS WANTED

(LADIES ONLY)

QUALIFICATION	SCALE OF PAY (CONSOLIDATED)
1. Post Graduates with B.Ed., & Graduates with B.Ed.	* Ranging from Rs. 2,000/- to Rs. 3,000/- p.m.
2. Hindi Teachers	Rs. 1,500/- p.m.
3. Graduates for Clerk cum Typist	Rs. 1,250/- p.m.

* In consideration with experience, efficiency and fluency in English, graduates and Post-graduates will be paid between Rs. 2,000/- and Rs. 3,000/- per month.

- ☐ **Lodging Free.**
- ☐ **Boarding Free.**
- ☐ **12% P.F. Contribution.**
- ☐ Confirmation after probation period.
- ☐ Xerox copies of Marklists and Certificates (SSLC to Collegiate studies) is to be sent with the application.
- ☐ The staff should stay only in the Gurukula Hostel.

(கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் முன்னுரிமை வழங்கப்படும்.)

Apply to :

Yatheeswari Ramakrishna Priya Amba,
Sri Ramakrishna Vidyalaya Gurukulam,
[Mat. Hr. Sec. School]
New Edaikkal, Ulundurpet, Villupuram District.
Tamilnadu - 606 107.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Vathima, Bharadwajam, Pooradam, B.Com, 31/160/8000/- working in reputed concern, seeks employed graduate girl. Subsect no bar. Box No. 15656

■ செட்டியார், உத்திராடம், பி.காம், Leading Flat Promoter in Chennai, நல்ல வசதியான, அழகான மணமகளுக்கு, படித்த, அழகான, நா.கோ. செட்டியார், வெள்ளாஞ் செட்டியார் மற்றும் இதர செட்டியார் இன வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 15657

■ செட்டியார், பி.காம், மிக வசதியான அழகான மணமகளுக்கு, அழகான படித்த, ஓரளவு வசதியான வரன்கள் தேவை ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15658

■ ஐயர், பிரஹசரணம், சாங்கிருதி, சுவாதி, 47/5.5" பி.எஸ்ஸி தூத்துக்குடியில் ஹிந்து பேப்பர், ஷிப்பிங் ஏஜெண்ட், நல்ல நிறம், பார்க்க இளமை, மாதம் 10,000/- ரூபாய்க்கு மேல் வருமானம் உள்ள பையனுக்கு, 40க்குள் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15659

■ Vadama, Kousika, Uthiradam, B.Sc., 30/170 sales executive MNC seeks graduate girl, employed Chennai/transferable. Contact 044 - 2387127. Box No. 15660

■ Alliance sought Vadammal - Srivatsam, Chithirai, PUC, Iyer bachelor 51, legs orthopaedically handicapped, self manageable living with father at Chennai in own house. Girls between 40 - 45 with minor defects acceptable. Reply Box No. 15661

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Kousikam, Revathi, 1953/165 cms/6000/- clean habits, fair, T.N. Govt. at Chennai. Seeks employed, slim, fair, home loving girl. Send horoscope family details. Box No. 15662

■ Delhi based, Tamil Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, 30/5.7"/6000/- B.Com, private employed, seeks employed/qualified for employment girls. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 15663

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Rohini, 37/167 cms, (M.A.) Pvt. concern, Chennai, Rs. 5,500/- seeks graduate employed/unemployed girls. Send horoscope. Box No. 15664

■ நாயுடு, 32/172/பி.ஈ., (எம்.பி.ஏ), 10,000/- Supr. Central Govt. Trichy, middle class வரனுக்கு இதே இனத்தை சார்ந்த, அழகிய, சிகப்பான, பட்டதாரி மணமகள், குடும்ப விவரம், ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண் : 15665

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Punarpoosam, 25/175/B.Tech, working abroad, seeks only Brahacharanam, age below twenty, talented in carnatic music, household, obedient, orthodox, fair, beautiful, healthy. Contact bio-data, horoscope. Box No. 15666

■ வெள்ளாளர், +2, சிவந்த நிறம், 36/5.3", விசாகம், 7-ல் செவ்வாயுள்ள, தீய பழக்கங்களில்லாத, பெற்றோர் இல்லாத, நல்ல குணமுள்ள வளரும் தொழிலதிபருக்கு நன்கு படித்த அழகான குணவதி (ஜாதகம் முக்கியமில்லை) தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15667

■ சற்றே கால் ஊனமுள்ள, தமிழ் பேசும் கன்னட ஸ்மார்த்த அய்யர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு, 6500/- பி.ஏ./35/158, பூரட்டாதி, காசியப கோத்திரம், மணமகளுக்கு, தமிழ் மற்றும் தெலுங்கு அய்யர் வகுப்பைச் சேர்ந்த ஏழை/நடுத்தர பிரிவை சேர்ந்தவர்கள் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15669

■ Alliance invited from good looking Brahmin girls below 28 years, respectable family for Iyengar boy, B.Com/34/Revathi/167/Rs. 12,000/- Air India, own flat at Chennai. Horoscope optional. Box No. 15670

■ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattathi (1st padam) 27/165/B.E., software computer professional HCL, Five figure salary, seeks good looking, professional employed girl. Same caste. Apply with horoscope. Box No. 15671

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Chithirai 4th stage 34/5.8"/B.A./4,500/- pvt. reputed firm, fair complexion boy, seeks alliance from suitable girls. Box No. 15672

■ 23/5.6"/ரூ. 4000/- Diploma Electrical & Electronics) M/s. ETA Engg. Ltd., (Design Engineer) கௌசிகம் சித்திரை, துலா, மாநிறம், செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஆணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. போன் : 2367914. பெட்டி எண் : 15673

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம் 2வது பாதம், 5.4"/38, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 4000/- மாதம் சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு, நல்ல அழகான, குடும்பப்பாங்குடன் படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 15674

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம், +2, 26, 165 செ.மீ. சொந்த மொத்த மருந்து வியாபாரம் ரூ. 6000/- வரனுக்கு பெண் தேவை. வேலையிலுள்ள அல்லது தொழில் விரிவாக்க உதவக்கூடிய பெற்றோரின் பெண்ணுக்கு முன் உரிமை. அதிக படிப்பு, உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் முழுவிவரம் தேவை. பெட்டி எண் : 15675

■ Tamilian Vadamal, Haritha, Mirugasheersham, 34/170/11,000/- (Ph.D) BL, CSI, Railways, Jabalpur, seeks preferably employed, smart, transferable graduate girl below 28. Subsect acceptable. Respond Box No. 15676

■ Young looking Vadamal boy, Vathoola, Uthiram, 39, Engineer, 10,000/- business propertied legal divorcee without encumbrance, seeks good looking, home

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

loving, domestically trained girl between age 25 - 32. Simple marriage. Box No. 15677

■ Gavara Naidu, 27/166, Chithirai - 4, B.E., PGDM, 20,000/- Premier Nationalised Institution, Mumbai, seeks B.E., MCA, Post graduate girl. Moolam, Ayilyam, Visakam, Kettai and Chevvai dosham need not apply. Box No. 15678

■ Thengalai Iyengar, Kousika, widower without encumbrance, Moolam, 33/170, B.E., AICWA, with ERP specialisation, senior manager, MNC, Tamilnadu, salary Rs. 5 lacs. p.a. propertied, seeks educated girl. Kalai no bar. Box No. 15679

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 32/165/+2, தனியார் கம்பெனி ரூ. 6,500/- மாத சம்பளம் பையனுக்கு தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. போன் : 4815072. பெட்டி எண் : 15680

■ Madhwa Kannada, Bharadwaja, Pooradam, B.E., Regional Manager, 28/9000/- seeks fair graduate girl from decent family. Send horoscope. Box No. 15682

■ Vellala Pillai, computer engineer, only son of Bank Manager, USA, 26/170 seeks alliance from computer graduate, good looking, decent family. Apply with horoscope. Box No. 15683

■ Vadama, Kousikam, Pooram, 28/165, M.Sc., (Comp. science) US$ 80,000 software engineer working in US for a fortune 500 company, seeks girl below 25, slim, good looking, computer graduates. Reply Box No. 15684

■ தஞ்சாவூர், வடமாள், ஐயர், கௌண்டின்யம், பூரம் 8-ல் செவ்வாய் தோஷம், 28/169, மாநிறம், எம்.எஸ்ஸி, பூனா மத்திய அரசு பாதுகாப்புக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளருக்கு (UGC pay) செவ்வாய் தோஷமுள்ள, பட்டதாரி/முதுகலை படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15685

■ வன்னியர், 156, அனுஷம், 38 வயது, அரசு பணி உதவி இஞ்சினியர்/சூப்பர்வைசர், 9000/- அழகிய பட்டதாரி பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 15686

■ Tamil Iyer, Vadamal, Viswamithram, Arudhra, 34, 157 cms, fair, B.Sc., Pvt. Co., 6500/-. Subsect no bar. Box No. 15687

■ வன்னியர் குல க்ஷத்திரியர், 40/173, பி.காம், ரேவதி, தனியார்/6000/- உள்ள மணமகனுக்கு இதே இனம், முதலியார்/பிராமணர்/நாயுடு/வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரி வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15688

■ Suitable alliance invited for Delhi based boy, Srivatsa, Vadama, fair, Moolam B.Com, educated at Bombay/Delhi, age 29/5.9" Personal Assistant in Railway Board, salary 9500/- p.m. New Delhi. Box No. 15689

■ Well placed handsome Agamudaya/Thuluvavellala, MBA, 27 yrs, 172 cms., boy, need slim, fair, beautiful, well educated girl below 23 yrs. from a good family background. Box No. 15690

■ Vadagalai, Naitrubakashyapa, Poorattathi, 31/5.8" B.Com, own business, flat in Bangalore, 15,000/- seeks Iyer/Iyengar graduate, smart, home loving girl. Send details. Subsects no bar. Box No. 15691

■ Iyer, Athreya, very fair, Hastham, 31/175 cms/ 15,000/- B.Com, ICWA, ACS, well placed at Chennai, seeks very fair, slim, tall, handsome, homeloving girl below 26, preferably musically trained. Box No. 15692

■ ஆயிரம் வைசிய செட்டியார், தமிழ், 29, 175 செ.மீ. சிவப்பு நிறம் பம்பாயில் சொந்த தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- உள்ள வரனுக்கு அதே பிரிவில் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15693

■ Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Ayilyam, religious, clean habits, fair, handsome younglooking divorcee no liability, 49/175/20,000/- Director Central Government Delhi, simple marriage. Reply with horoscope, bio-data. Box No. 15694

■ செங்குந்தர், ஹஸ்தம், 27/5.6" (பி.காம்.) 10,000/- சொந்த தொழில் புரியும் 8ல் செவ்வாய், நல்ல வசதியான குடும்பம் உள்ள வரனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த சிவப்பான குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15695

■ ஐயர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், பூரம், 30, 9000/- சம்பளம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்து மஸ்கட்டில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு +2 வரை படித்த டைப், ஷார்ட்ஹாண்ட் பெண் விரும்பத்தக்கது. பையன் 3 மாத விடுப்பில் அக்டோபர் முதல் வாரம் சென்னை வருகிறான். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 15696

■ Vadamal, Bharadwajam, Swathi, 31/180, above 12,000/- B.Com, doing business in Chemicals seeks fair, good looking graduate girl. Send horoscope. Phone : 4892296. Box No. 15697

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Bharani, 26/5.2" DME working in ancillary of Hyundai, decent salary, having own house in Chennai, father group-I officer. State Govt. seeks fair, slim, graduate preferably working, decent family girl below 23. Box No. 15698

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 37, சொந்த தொழில், ரூ. 5,000/- மணமகனுக்கு நல்ல குணமும், தோற்றமும் உடைய பொருத்தமான மணமகள் தேவை. வசதி, ஜாதி, மதம், ஜாதகம் முக்கியம் அல்ல. விதவைகளும், வெளி நாட்டில் வசிப்பவர்களும் தயக்கமின்றி தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15699

■ Iyer, Vadama, Haritha, Pooradam, 33/5.6"/15,000/- ITI (Elec.) employed as technician in US MarineTech. Services, Muscat, seeks SSLC, domestically trained, good looking girl from decent family. Box No. 15700

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/07/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Vadamal, Bharadwajam, Mirugasheersham, Rishabam, 7.4.1968, 5.6" B.Sc, Hong Kong Assistant Manager, private company, seeks graduate girl, fair below 27. Same sect only. Contact 04369 - 32420. Box No. 15701

■ பாலக்காடு பிராமின், தனியார் நிறுவனத்தில் டிரைவர், ரூ. 2000/- 5.10" 29 வயது, காசியப கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15702

■ Vadamal, Bharadwajam, Aswini, 31/168, Chennai based practising Chartered Accountant, seeks fair, slim, educated, good looking, decent family girl only Vadamal and Brahacharanam acceptable. Box No. 15703

■ கார்காத்த வேளாளர், சைவம், 44, 160 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி, அரசுப் பணி, 12,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. மணப் பெண்ணின் முழுவிவரம், ஜாதகம், குடும்பத்தினரின் முழுவிவரம் இவையனைத்து விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். வேலையில் இருந்தால் முன்னுரிமை தரப்படும். பெட்டி எண் : 15704

■ Thengalai, Athreya, Avittam, 37/164 cms, 10,000/- M.Sc., M.Ed., seeks graduate, LIC, Bank, State/Central Govt. employed girl. R. Srinivasan, 2/C3, Elumalai Street, Radha Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ வடகலை அய்யங்கார், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, தஞ்சாவூரில் சொந்தமாக STD-ISD-PCO Booth வைத்துள்ளவரும் சொந்தமாக விவசாயம் செய்யும் மிராஸ்தார் பையனுக்கு உடனடியாக குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : K.R. Rajagopalan, 1/90, Single Street, Kalyanapuram, Thanjavur - 613 201.

■ Vadamal, Lohitham, Mirugaseersham, 29/165 cms, B.E. (Agr.) PGDMM, PGDHRM, CPISM, Irrigation Engineer, Abudhabi, seeks good looking computer qualified graduate/P.G. girl. Subsect acceptable. Early marriage. A.S. Ramasubramaniam, 123, South Agraharam, Periyakulam - 625 601.

■ Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, Kanni, 30/186/15,000/- B.Com, PGDCA, own software consultancy, seeks homely girl. Reply T.S. Venkataraman, B-10, Dayalu, B.P. Singh Road 2, Mulund, Mumbai - 400 080. Phone : 022/5917849.

■ Iyer, Brahacharanam, Avittam, Athreya, 172 cms, 30 years, M.Com, M.Phil, PGDTC, PGDHE, Lecturer, seeks good looking, smart, well educated, employed girl, interest in music from respectable family. Subsect acceptable. Mrs. Shenbagam, 14, Middle Street, Batlagundu, Dindugul Dt. Phone : 22104.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ரேவதி, வயது 29, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் டிரைவராக ரூ. 2000/- சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : எம். பாஸ்கரன், C/o. W.S. கிருஷ்ணன் (I.R.S.), "Suraj", நெ. 9, மாளவியா அவின்யு, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Mirugaseersham, 34/5.5"/12,000/- B.Com, P.G. Computer, Business (Cargo Service), seeks employed graduate girl. Apply with horoscope to Smt. Jayalakshmi, C6B/133, Janakpuri, New Delhi - 110 058.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Pusam, 30/5.7" B.Sc, (MBA) 7500/- Central Government, Chennai boy seeks employed girl preferably LIC/Bank/Govt. Service. R. Subramanian, 22/6, Narasingapuram, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4942628.

■ Brahmin, Gurukkal, 29/165/8000/- Kashyapam, Punarpoosam, widower, having 6 months old daughter. Issueless seeks suitable educated, broadminded bride from decent family. Subsect no bar. No demands. N. Sundaresan, 19, Thirunagar Second St., Vadapalani, Chennai - 600 026. Ph. 4880651 (044).

■ Employed bride for Bharadwajam boy B.A., PGDMSM Thiruvonam, 31/170/3500/- Tamil daily. R. Subramanian, 28, XIV Cross Street, New Colony, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ Vadamal, Kousika, Mirugaseersham 3rd padam, 34/172/15,000/- B.Com, Pvt. Company Bombay, seeks alliance from suitable girl. Muthuramalingam, B3, Sri Jagannath C.H.S. Rifle Range, Ghatkopar (West) Mumbai - 400 086.

■ தெலுங்கு நியோகி, காசியப்ப கோத்திரம், கிருத்திகை மூன்றாம் பாதம், வயது 34, 5.8" Diploma in Communications, Merchant Navy யில் Radio Officer ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு படித்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. V. Srinivasan, No. 36, 4th Main Road, Jawahar Nagar, Chennai 600 082.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Mirugaseersham, 29/175, M.E. Asst. Engg., State Govt. very fair, smart, clean habits, seeks professionally qualified, very fair, beautiful, musically talented employed girl. Contact : N. Vaidyanathan, Advocate, 2/90F, Keel Pudur, Krishnagiri - 635 001. Phone : 04343/30600.

■ Alliance invited from Vadamal, graduate, good look-

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

ing bride below 27 employed LIC/Nationalised Bank/ Central Government for North Arcot Vadamal, Srivatsa, Anusham groom, 31/175cms, M.Com, LIC/ 8000/-. Horoscope, bio-data to P.V. Srinivasan, 38/4, Mariamman Koil Street, Kosapet, Vellore - 632 001.

■ Vadamal, very fair, tall, handsome, dynamic brothers - Hastham, B.Com, Diploma Personnel Management, Multiple propertied, 31 years, established industrialist. Income Rupees Two Lakhs per annum and Jyeshta propertied, 27 years Central Engineer Rupees Ten Thousand per month, seek really healthy, beautiful, domestically accomplished any Brahmin brides preferably Diploma Engineers any branch from respectable family. Bharadwaja, Sagothram acceptable. Contact : Nagalakshmi, 2-2-647/279, Srinivasa Nagar Colony, Bagh, Amberpet, Hyderabad - 500 013.

■ Tamil Iyer boy Bharadwajam, Vadama, Moolam, 35/ 165 completing Ph.D., Bio-systems Engg. USA, settle USA only. Good looking, clean habits, seeks professionally qualified MCA/BE/M.Sc Computer educated bride. B. Ramanathan, 121, Old Hospital Line, Coonoor - 643 102. Nilgiris. Phone : (0423) 32325.

■ Tamil Iyer, Vathimal, Tharakayanam, Revathi, 29, 175 cms, fair, M.S., software engineer, US employed, seeks professionally qualified bride from respectable family. Subsects no bar. K. Narayanaswamy, 339, J Block, Nandini Garden, West Fort, Trivandrum - 695 023. Phone : 465375.

■ Alliance invited for Palghat Iyer boy, 34/6'/7000/- Kashyapa, Thiruvadirai. Horoscope optional. Self employed Travel Agency Business. Early marriage. Contact : Ramakrishnan, 13-22, W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110 005.

■ Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Mrigasira, 25/ 165 cms, B.Com, Rs. 7,500/- employed in reputed company, seeks bride, fair, graduate, Bangalore based, employed/unemployed. Subsect no bar. Contact : M.S. Shivaswamy, 1297, 3rd Cross, 17th Main, Muneshwara Block, Bangalore - 560 026. P.P : 080 - 6624528.

■ ஐயர், வடமாள், 39, (இளமையான தோற்றம்) பிகாம், 6000/- மிசினல், தாரமிழந்தவர். 5 வயது ஆண் குழந்தையுண்டு. உட்பிரிவு/விவாகரத்தான பிராமணப் பெண் சம்மதம். எஸ்.ஆர். ரவி, 7, சீரங்கபாளையம் மெயின் ரோடு, குமாரசாமிப்பட்டி, வின்செண்ட், சேலம் - 7. போன் : 215187.

■ Vadamal, Kashyapa, Rohini, 28/165 cms, B.Sc., LIC employed, Rs. 6,200/- seeks fair, good looking, domestically trained girl employed in LIC/Bank. Reply V. Viswanathan, 3/1, Pillayar Koil Street Extension, Tirupattur - 635 601, Vellore Dt.

■ Iyer, male, Vadula, Vadamal, Avittam, age 36, Ht. 178 cms, salary 14,000/- (MNC Advertising Co.) diploma, contact with horoscope. R. Girija, D2/1, TNHB Colony, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Tel : 6448230.

■ Vadamal, Vathulam, Revathi, 38/5000/- Pvt. Firm., 5.7" requires bride 30 - 32, +2 employed/unemployed. Contact with horoscope, family details to M. Jayaraman, C-3, Krishna Flats, Selvam Estates II Main, New Colony, Chrompet, Chennai - 44.

■ Alliance invited for Tamil Iyer, graduate boy Kalpangeerasa Gothram, Krithigai (3) vrishabam, suddha jadhagam, 4.7.1967/5.3" Manager, Pharmaceutical firm, earning Rs. 10,000/- p.m. from Iyer graduate bride below 28. Contact : Krishna Iyer, 116, Sankar Nagar, Trivandrum - 695 040.

■ Vadagalai, Bharadwaja, Uthiradam, 28/5.7" fair, M.Com, doing MBA, officer TVS group, Rs. 8000/- seeks suitable alliance. Thenkalai also acceptable. R. Sundaravaradhan, 16, Kaveri Street, Rajaji Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Rohini, 30/165/5000/ - B.Com, chevvai dosham, working pvt. firm, Bombay, seeks alliance from well educated, employed good looking chevvai dosham girl. S. Mahadevan, 6, Thirumalai Street, Chennai - 23.

■ Vadamal, Bharadwajam, Aswini, 31/5.9/B.Com, Rs. 8,500/- including perks, housing accomodation employed private company, Delhi. Seeks graduate girl. Reply with horoscope. S. Viswanathan, A3, Varshini Apts., 10 Eswaran Koil Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph: 4747537.

■ Vadama, Srivatsa, Hastham, 33/5.3" 5000/- + 4000 family income business +2 type/shorthand prefer employed/employable girl. No dowry. Subsect no bar. K. Srinivasan, 48, Subashree Nagar Extn. II, Mugalivakkam, Porur, Chennai - 600 116. Phone : 2329297.

■ பார்க்கவ குல நத்தமான் உடையார் வகுப்பை சேர்ந்த 32 வயது, சொந்தமாக தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு, படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவில் எதுவாயினும் சம்மதம். ரமேஷ், 74-எ, முதல் குறுக்கு தெரு, வெங்கடேசா நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. போன் ஆபீஸ் : 4810259, வீடு : 4727128.

■ Mudaliar (Agamudaiyar) boy, highly educated, only son, teetotaller, wheatish complexion, Bharani, 33/ 165/30,000/- B.Sc., M.Ed., M.P.E.S., M.Phil., PGDGC, teacher in Doha - Qatar, Arabian Gulf; Chennai based, seeks suitable alliance from India/abroad. Subcast no bar. If required, ready to settle in India. Write with horoscope and other details to S.V. Ganapathi, 12, Bharathidasan Nagar, Mugappair, Chennai - 600 058.

■ வடமாள், கௌத்கல்யம், (1) பூரட்டாதி, 30, AMIE/ 9000/- நாக்பூரில் தனியார் துறையில் ஜூனியர் இஞ்சினியர் பணி; (2) புனர்வசு, 29/45,000/- மாதம், Qatar-ல் சீனியர் டெக்னீஷியன், Dip. Electronics சகோதரர்களுக்கு படித்து வேலை பார்க்கும் பெண்கள் தேவை, உட்பிரிவு சம்மதம். R. Rajagopalan, 15, 27th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 61.

■ (1) ஹரித கோத்திரம், மூலம் 4ம் பாதம், வயது 29, சுய தொழில், 10வது வரை படிப்பு. 27 வயதுக்குள் 10வதுக்குள் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிள்ளை வீட்டார் அவர்களாகவே அவர்கள் வழக்கப்படி

ஜிங்லர்ஸ்
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

ஜிங்லர்ஸ்-உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.

Jinglers®

India's first real washable baby bed



Mfrs. Utility Textiles,
B. No.6858
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvarur, Pattukkottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore,.Chidambaram, Neyveli :
M/s. SIBI Agencies, OA/3, Durgaiamman Koil Street, Senthangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

vailable at :

HENNAI : ● ***T. Nagar*** : Naidu Hall; Ratna Stores; Witco; Murugan Dresses; New Burma Fancy Stores; Krishna Thulasi; lora; ***Mylapore*** : Vitan Departmental Stores; Trishla Apparels; Garments Centre; London Stores ● ***Purasaiwalkam*** : London Stores; Ayisha The Upstairs; Libas; Naidu Hall, Sahiras Readywear; Baby's World; Twinkle ● ***Kilpauk*** : Mummy Daddy ● ***Kodambakkam*** : Sekar Dresses ● ***Anna Nagar*** : Naidu Hall; Witco; Sharaz; Yeses Super Market ● ***Tambaram*** : Lucky Apparels; Lucky Dresses; Roja Departmental Stores ● ***Egmore*** : Fashions ● ***Padi*** : Seematti ● ***Aminjikarai*** : Shabnam; Alankar Silk Palace ● ***Mount Road*** : London Stroes, Kiddies Corner ● Old Washermenpet: Shopping Singapore ● ***Parrys*** : Novelty gift Palace ● ***Adyar*** : Super Shoppe ● **COIMBATORE** : Saravana's; Sri Land; Grand Bazzar; Ganapathy Bed Mart; Shoba; Small Wonders; Jack & Jill ● **SALEM** : Milan; Aunty Uncle; ive Star Readymades; Royal Home Decors; Ramyaa Esteem; Ramya shopping Plaza; Ramya; Princy furniture Hall ● **ERODE** : Bharani Readymades; Nandini Sarees and Readymades; Sri Krishna silks; Santhi Dresses ● **OOTY** : ***Coonoor*** : Yogesh Garments ● **KRISHNAGIRI** : New Rani Dresses ● **MADURAI** : M.S.P. Raja Enterprises; Milan; Daddy Mummy; Remuki; Kiddy's Corner; Shabnam Agencies; Benzers; Balaji Readymades; Roopmilan; Rahimas; Rainbow Readymades; Designs; Sathyam; Alankar Traders ● **DINDIGUL** : Priya; Shabnam; Singapore Plaza; Sivalakshmi Readymades ● **RAMNAD** : Mummy Daddy; India Readymades; Designs; Faridas ● **TIRUVELVELI** : Pothy's Garments, Roopam Readymades; R.M.K.V ● **TUTICORIN** : Students Readymade Emporium, Jasmine Readymades; Milan ● **PONDICHERRY** : Shabnam; Kiddys Centre, Ega Entrerprises; J.C.R. Baby Needs; Crowns; Shalimar; Jaya Emporium.

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

கல்யாணம் செய்து கொள்வார்கள். (2) ஹரித கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம் நட்சத்திரம், வயது 35, Secondary grade teacher, Panchayat Union Middle School வேலை சம்பளம் ரூ. 5000/- 32 வயதுக்குள் +2 பாஸ் செய்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பஞ்சாயத்து போர்டு உள்ள ஊரில் கிராமத்தில் குடும்பம் நடத்த வேண்டும். (3) மனைவியை இழந்தவர், மறுமணம் ஹரித கோத்திரம், சதய நட்சத்திரம், 40 வயது, B.Sc., RMS கரூரில் வேலை; 37 வயதுக்குள் +2 பாஸ் செய்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தை இல்லை. விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க்கவும். N.S. Jayaraman (Upstairs) No. 2, Nehru Street, Srirangam, Trichy - 6.

■ Iyer, Vadama, Kashyapa, 39/5.10" religious, graduate officer/reputed internationl company, Rs. 5,500/- + perquisites, seeks employed/unemployed bride. Horoscope details to Post Bag No. 62, Head Post Office, Secunderabad - 500 003. (A.P.)

■ Ashtashasram, Vadula boy, Anusham, 28/167/B.E., software USA seeks fair, professional employed working girl in India/USA. Contact Harihara Easwaran, 12B, 47th Street, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 4710147. E.mail: easw@md3.vsnl.net.in

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், அசுவதி, 32, 173 செ.மீ. (பி.ஏ.) தனியார் 4500/- சொந்த வீடு, வாடகை வருமானம் 1500/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். முத்துசாமி, 9, பாரதியார் இரண்டாவது தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114. போன் : 2323072.

■ Iyer, Brahacharanam, Tanjore, Anusham, Parasara Gothram, 30/5.4"/8000/- second son officer, Ballarpur Industries, Chennai, seeks suitable alliance, preferably employed. Contact Smt. Kanthimathi. K., No. 49, Ist Main Road, Venkatrama Nagar, Chrompet, Chennai - 64.

■ Iyer, Brahacharanam, Tanjore, Sadayam, DEE, 27/5.9" 9000/- second son Junior Telecom officer, Andaman Telephone exchange, (transferable) seeks suitable alliance. Contact Smt. Saroja Pitchai, No. 12, 4th Cross Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73.

■ Vadamal, Bharadwaja, Revathi, first son, 29/179/8,500/- B.Sc., Sr. Auditor, AG's office, Chennai, seeks fair graduate employed Government/reputed company alliance. Contact : Sivasankaran, 9, Brindavan Nagar, Palavanthangal, Chennai - 600 114.

■ ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 31/5.6"/5000/- பி.காம். படித்து ஐரோப்பிய கம்பெனி பணிபுரிந்திருக்கும் மாநிறமான பையனுக்கு தகுந்த, படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். K. Vaidyanatha Iyer, 6A, 37th Street Extension, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, பூராடம், 31/5.11"/பிளஸ்டூ, NIIT (systems) சிங்கப்பூரில் வேலை. சுத்த ஜாதகம், சொந்த வீடு (ஃப்ளாட்) உள்ள பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. கோபாலன், 35/3, 4வது குறுக்கு தெரு, ஜெயராம் நகர் டீச்சர்ஸ் காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை - 41.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, BE/31/6' Rs. 45,000/- Saudi Arabia, seeks girl M.Sc./B.Sc./B.Ed, maths/physics. Ht. 165 cms. Boy arriving June 17th. Accomodation available. Srinivasan, F3, Guru Eswari Flats, Plot 4, 16th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Ph : 2332292.

■ ஐயங்கார், வடகலை, காசியபம், அசுவினி, 30, பி.காம், 172 செ.மீ. ரூ. 10,000/- மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். V. Alamelu, 7-260, Ramanaidu Colony, Nagari, Chittoor Dt. Ph: (08577) 36428.

■ Tamil Iyer, Vadama, Poosam, Bharadwajam, 39/4000/-/5.5" private employment, Calcutta, seeks employed girl, willing to work. Contact Mrs. Narayanan, 1/25, Prince Ghulam Md. Road, Calcutta - 700 026.

■ ஐயர், வாத்திமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 37/167/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் கம்பெனி காஷியர், 6000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். உட்பிரிவு சம்மதம். என். பாலசுப்ரமண்யம், ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டர், 26, 5வது தெரு, சஞ்சீவிராயன்பேட்டை, திண்டிவனம் - 604 001. போன் : 24549 (பா. தியாகராஜன்).

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Vishakam, 37 years, fair, employed pvt. co., seeks employed girl from decent family. Subsect no bar. Send horoscope. M.S. Ganapathy, No. 21, Appar Street, New Perungalathur, Chennai - 600 063. Ph : 2377163.

■ Vadagalai, Srivatsa, Uttharattadhi, 32/174/B.Com, M.A., Data Conversion/Transcripts/Food stuff exports and allied business, clean habits from a respectable family, seeks educated girl 24 - 27 from a comfortable family. Send horoscope with bio-data and family details. Kalai no bar. Immediate marriage. Contact C.R. Parthasarathy, 25, Bazullah Road, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 8280940.

■ Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 34, B.Com, DCA (Proceeding further studies) Rs. 5500/- per month, account executive, private company, Chennai. Contact G. Ganapathy Subramaniam, Plot No. 5, 7th Street Extn., Korattur Housing Board, Chennai - 600 080. Ph : 6241776.

■ ஐயர், வடமாள், கௌதம, உத்திராடம், மகரம், தனியார், 29/168 செ.மீ./4000/- வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. ஆர். இராமதுரை, 77, சின்னதுரை தெரு, பெரியார் நகர், காஞ்சிபுரம்.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ரோகிணி, ஸ்ரீவத்ஸம், எம்.காம், 31, மத்திய அரசு பணி, 5,500/- சொந்த ஃப்ளாட் உள்ள பையனுக்கு அரசுப் பணி/பெரிய லிட். கம்பெனியில் உள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. எளிய திருமணம். எஸ். சுப்ரமண்யம், பி-4,

ராமசந்திரா அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. போன் : 2311451.

■ 28 வயது தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பண்புள்ள வசதியுள்ள இலங்கை வேளாள பிள்ளை மணமகனுக்கு நல்ல பண்புள்ள இந்திய/இலங்கை/இந்திய இலங்கை கலப்பு மணமகள் தேவை. 4ல் செவ்வாய் தோஷம் உள்ளதால் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். J. Mahendran, E-11, Reddamma Apt., 44, Arcot Road, Virugambakkam, Chennai - 92.

■ Tanjore Vadama, Naithrupa Kashyapa family, own flat Mylapore, seeks suitable girl same sect for only son B.Com, 31/175/5000/- business. Poosam third padam. V. Sadasivam, C-3, 2, Lokanathan Colony, Chennai - 600 004. Phone : 4670711.

■ ஐயர், வடமாள், காசியபம், ஆயில்யம் 1ம் பாதம், 29/5.9" பி.காம்., எம்.சி.ஏ, கனடாவில் சிஸ்டம் அனலிஸ்டாக இருக்கும் பையனுக்கு கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N. ராமமூர்த்தி, L/20-F, பாரதிதாசன் காலனி, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. போன் : 4711467

■ மலையமான் உடையார், பூராட்டாதி, B.E., M.S (USA) 32/6' கலிபோர்னியாவில் (USA) வேலையிலுள்ள வரனுக்கு tall, fair, B.E./M.E./MCA படித்த மலையமான், நத்தமான் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் 28 வயதிற்குள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். செல்வராஜன், பி.ஏ., பி.எல், 7, மகாதான தெரு, மயிலாடுதுறை - 609 001. போன் : 23778.

■ Thevar, Agamudaiyar, Ayilyam, 158/36, Rs. 7,000/- p.m. seeks employed girl. S. Suresh, C/o. P. Box No. 3906, Coimbatore - 18.

■ வடகலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய, கேட்டை, 25/168 செ.மீ. B.Com, M.A., MCS Computer, Ayurved Dr., Ayurved reputed Co., Ad.Sr. Office, 16,000/- salary + business. டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. V. Ramanujam, A/M/175, P.D. Nagar, Shuklia, Indore - 452 010. M.P.

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, 35, Thiruvonam, B.A.D.B.A., 5.7" 4500/- pvt. company at Hosur, seeks graduate working girl. Contact N.R. Jagannathan, 77, Osborne Road, Bangalore - 560 042.

■ தென்கலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், மூலம், 37/5000/ - பரணி, 31/5000/- பி.காம். வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். நரசிம்மன், 21, நடேசன் நகர், தி. புலியூர், கடலூர் - 2.

■ Iyer, Vathimal, Sankriti, brothers 1) Aswathi, graduate, 39/175, Sub Divisional Engineer, Telephones, Trivandrum, seeks graduate preferably employed girl. 2) Poorattathi, (B.E.), 32/168, Senior Engineer, Hindustan Motors, Hosur, seeks Bangalore based/transferably employed graduate girl. Send horoscope. S. Devarajan, 5, R.K. Colony, Marenahalli, J.P. Nagar II Phase, Bangalore - 560 078.

மணமகன் தேவை

■ Iyer, Brahacharanam, Kapi, Sadhayam (4), 23/165 B.Sc. (M) GNIIT, PGDCA, Dip. RDBMS, tall, v.fair, slim, beautiful girl, seeks professionals below 30. Employed in Govt/Reputed company. Reply Box No. 25264

■ வன்னியர் நாயுடு பெற்றோர், 34, சைவம், பி.ஏ. சென்னையில் மத்திய அரசு பணி பெண்ணுக்கு படித்த நிரந்தர (அரசு/தனியார்/சொந்தத் தொழில்) வேலையிலுள்ள 38 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. சைவம் முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 25265

■ Vathima, Bharadwajam, Pooram, 22/155/3000/- M.Com (II year) working in reputed organization, seeks decently employed grooms below 28 years. Subsect no bar. Box No. 25266

■ விஸ்வகர்மா (தமிழ்), 26 வயது, மாநிறம், திருவோணம், 5.1" DEEE, சென்னையில் தனியார் பணி. அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 25267

■ சைவ வெள்ளாளர் (தஞ்சாவூர்), 23 வயது, 5.3" கேட்டை (விருச்சிகம்), B.Sc. (Chemistry) அரசு/தனியார் பணியில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 25268

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, சயவண, சதயம், 30/4,600/- அரசுத்துறை நிறுவனத்தில் நிரந்தர பணியிலுள்ள விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு, இதே இன, நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. Divorcee without encumbrance OK. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 0413 - 343489. பெட்டி எண் : 25269

■ Telugu Brahmin, Kashyapa, Poosam girl, 28/157/5,500/- Central Government employee, innocent divorcee, fair, beautiful. No issues, seeks Brahmin groom, age group 35, healthy, graduate, well employed. Reply Box No. 25270

■ Madhwa Desistha, Gowthama, Brahmin girl, fair, 31/PG/14,000/-/160, Scientist Central Govt. seeks alliance boys India/abroad, well qualified. Subsect no bar. Reply Box No. 25271

■ Brahacharanam, Shadamarshnam, only daughter, fair, Avittam, 158 cms, 9/1971 doing M.A. (Sociology) also internet Java Programming seeks sensitive, intelligent, professionally qualified, well placed groom based India. Send horoscope, bio-data to Box No. 25272

■ Telugu Brahmin girl Telunganyam, Bharadwajam, 24 yrs, Visakam, Thulam Rasi, 5.4" B.Com, Diploma in computer, type writing english higher, looking for decently employed boys from good family. Subsect no bar. Box No. 25273

■ Alliance for Hindu Nadar, 23/153, B.A. (Lit.) studying correspondance M.A. (Lit.) good looking girl, from the same caste with a degree, own business or working in a reputed firm, hailing from a reputed family. Parents to apply with full details. Box No. 25274

■ வெள்ளாளர் பிள்ளை, பூசம், 23/160 செ.மீ. பிளஸ்டூ படித்த மணமகளுக்கு, நல்ல பண்புள்ள, வேலையிலுள்ள அல்லது பிஸினஸ் செய்கின்ற மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். புரொபஷனல் கோர்ஸ் படித்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 25275

■ Suitable alliance required for a Nair girl, aged 24, B.Sc., MBA, Ht. 5.4" medium complexion, star Ayilyam, employed in a US based company in

Hyderabad. Contact 044-2384750 or Box No. 25276

■ ஆத்ரேய கோத்திரம், வடமாள், சதயம், 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 162 செ.மீ. உள்ள பெண்ணிற்கு தனியார்/அரசு துறையில் (அ) சொந்த வியாபாரம் செய்பவர்களாக இருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25277

■ பிராமின் குருக்கள், கௌசிக கோத்திரம், வயது 28, உயரம் சுமார் 155 செ.மீ. பத்தாவது வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு ஓரளவு படித்த அரசாங்கம் அல்லது சுயவருவாய் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25278

■ அரக்கோணம், வெள்ளாள முதலியார், கேட்டை, 27/எம்.சி.ஏ., போஸ்டல் அசிஸ்டண்டாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25279

■ Alliance invited for Smartha Desistha Marathi speaking Brahmin girl, Kousika, Magam, Bank employee, 29/5.6".Apply with horoscope. Box No. 25280

■ Balija/Gavara Naidu, 30, M.Sc., M.Phil, Lecturer private, 5000/- widow, no encumbrance, good complexion. Widower/divorcee, P.G/Professionals with good employment may apply with bio-data and horoscope to Box No. 25281 Phone : 4802784.

■ Iyer, Avittam, Bharadwajam, Brahacharanam, 32/5.3" Software consultant, New Jersey, Green Card holder, seeks professionally qualified Brahmin groom, 33 - 37 years employed in America. Phone : 4353250 (Chennai) (630) 483-2055 (Chicago) Box No. 25282

■ Madhwa Desistha age 22, height 5.1" B.A., homely and religious. Bharadwaja Gothram, Thiruvonam. Working as teacher in a private school. Box No. 25283

■ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்யம், திருவோணம், 30/5' சிவப்பு நிறம், பி.ஏ. தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, நல்ல நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 25284

■ Athreyam, Vadamal, Thiruvathirai, 22/155/B.Sc (Micro-Bi0.) B.C.A, computer (Aptech) type - Eng. lower, tailoring. V. fair, chevvai in 2. Need degree, employed, B.G. Early, decent marriage. Box No. 25285

■ Non-Bharadwaja, well employed, Telugu Brahmin graduate for good looking, Mulaknadu girl, Pooradam, (B.A.) 22/155/5,800/- Central Government. Subsect acceptable. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 25286

■ Alliance invited for postgraduate, Sankriti, Vadama, Uthirattathi girl from well to do family, 30/164, good personality, employed in Mumbai US organisation with excellent emoluments from professionally qualified grooms. Subsect no bar. Respond with horoscope to Box No. 25287

■ சைவப்பிள்ளை, அஸ்வினி, 29/157/10,000/- எம்.எஸ்ஸி, சென்னையில் தனியார் மருத்துவக் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர். சென்னையில் அரசு அல்லது தனியார்துறையில் பணிபுரியும் அல்லது சொந்த தொழில் செய்யும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. போன் : 5582352. பெட்டி எண் : 25288

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரம், வயது 24, வேலையிலிருக்கும் பெண்ணுக்கு CA/B.Tech/M.Tech/BE/MBA/MCA படித்த foreign செல்லாத நல்ல வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25289

■ Bridegroom 33 - 36, salary 7000 - 10,000/- employed in India only for Bharadwajam, Brahacharanam, slim, fair, very beautiful graduate Iyer girl, 32/160 Sadayam, unemployed, unwilling work, Vadamal can apply. Box No. 25290

■ விஸ்வபிராமின், 24/162, எம்.சி.ஏ. திருவாதிரை, சுத்த சைவம், good looking பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் விஸ்வபிராமின்/விஸ்வகர்மா, நல்ல குடும்பம், நிரந்தர உத்தியோகம், PG/BE/MCA/Engineer/Officer வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன். பெட்டி எண் : 25291

■ Alliance for Tamil Brahmin, Moolam, 30/164 graduate computer qualified widow with 2 children boy 6 and girl 2, from broad-minded Brahmin vegetarian, teetotaller, professional well settled India/abroad, 31 - 37 willing to accept children. Children will not be financially dependent. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 25292

■ விஸ்வகர்மா, பூரட்டாதி, மீனராசி, 24/5.3" B.Sc., B.Ed., MBA, வடநாட்டில் வளர்ந்து படித்த நிறமான பெண்ணுக்கு; தகுதியான நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள நல்லொழுக்கமான அதே பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டா, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25293

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Pooram, 27/163 cms, B.L., PGDIRPM, completed visual basic, oracle, Unix, 'C', undergoing Webpro, very fair, musically talented girl, seeks professionally qualified, well placed (India/abroad) groom. Subsects no bar. Box No. 25294

■ மாத்வ,கன்னட, காஸ்யப, பூரட்டாதி, 32/5.1"/5,800/- மாநிறம், M.Sc., B.Ed, PG teacher பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25295

■ செங்குந்தர் பரணி, 24/5.4" Bachelor of Dental Surgery படித்த 7ல் செவ்வாய் உள்ள மாநிறமான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. MBBS/BE/MA/M.Sc (Comp) பட்டம் பெற்றவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25296.

■ சௌராஷ்டிரா, 20/5.4" பி.காம், படித்த மாநிறமான பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள/நிரந்தர வருமானமுள்ள/பிசினஸில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25297

■ தெலுங்கு பிராமின், வெலநாடு, சதயம், கௌண்டின்யம், 5.3" எம்.ஏ., பி.எட்., வயது 27, தனியார் பள்ளி 3,500/- மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25298

■ Gavara Naidu, Poosam, 5.3" 20, Bachelor of Occupational Therapy (final year) fair, slim girl, chevvai in 8th, seeks alliance from computer engineer/doctors/MBA. Send horoscope, bio-data. Box No. 25299

■ Arya Vysya, 31/5.3" Uthirattathi, M.Com, working in PSU, Rs. 6000/- p.m. legal divorcee girl due to impotency and phsyco/unconsummated marriage, separated within four months. Seeks suitable alliance from same caste. Divorcee/widowers without any encum-

rance is preferable. Phone : 6257435. Box No. 25300

■ கோனா பிராமின், வடமாள், மௌட்ல்ய கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 30/5.2" 10+2 பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நல்ல வேலையில் உள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25301

■ Alliance invited for Tamil Iyer Palghat, Punarpoosam, Koundinyam, 31/5' good looking M.Com, employed Oriental Insurance Mumbai, widow without encumbrance. From well qualified boy preferably from Mumbai/Poona near by. Phone : 340857/6611285. Box No. 25302

■ Alliance for professionally qualified Vadama girl, 30/155, USA employed, from USA based professional (masters and above) unmarried South Indian Brahmin groom born after 1962. Iyers/Smarthas preferred. Box No. 25303

■ தஞ்சாவூர் சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, பி.ஈ. 23/160 மணமகளுக்கு professional/post graduate படித்த அதே இனத்தை சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 04298 - 24130 பெட்டி எண் : 25304

■ ஆயிரவைசிய செட்டியார், உத்திரட்டாதி, 27/160/10,000/- எம்.ஈ. விரிவுரையாளர் பெண்ணிற்கு பொறியியற் கல்வியுடன் அரசு/நல்ல கம்பெனியில் பணியிலுள்ள நல்ல பழக்கங்கள், ஒழுக்கங்களுடைய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 0452/882209. பெட்டி எண் : 25305

■ Vadama, Srivatsa, Uthirattathi, 21/153 B.Sc., PGDCA, good looking, medium built and complexioned girl further studies/career minded, seeks suitable alliance. India/abroad. Contact 044 - 2387127. Box No. 25306

■ Vadama, Moudgalya, Anusham, 28/150 Chennai seeks groom employed/business. Girl has slight handicap in right hand and leg not distinctly visible. Totally self reliant. Slight handicap also acceptable. Tele : 4412037. Box No. 25307

■ Alliance invited from settled broad-minded Brahmin boys for Madhwa CA/ICWA practising, 29/5.1", 8000/- Gargesa, Hastham, left leg polio affected. Moving freely with calibres. Well trained in domestic work. Box No. 25308

■ Alliance for Brahacharanam, Bharadwajam, Chitrai, age 25, height 5.7" B.Sc., Diploma in computer from NIIT. Fair, good looking girl from respectable family. Subsect acceptable. Contact with horoscope and biodata. S.M. Iyer, B/10, Shantinath, Opp. Vejalpur Bus Stand, Vejalpur, Ahmedabad - 380 051.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கேட்டை 2ம் பாதம், 27, M.A. (Sociology) மத்திய அரசுப் பணியிலிருக்கும் பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. R. Bhuvaneswari, Room No. 716 'A' Wing, Press Information Bureau, Shastri Bhavan, New Delhi - 110 001.

■ Vadamal, Gowthama, Aswini, 27/158, fair, M.Sc., B.Ed., chevvai dosham, seeks suitable alliance, dhosha jadhakam only. Contact Venkatraman, 17 K.K.Nagar, Ariyalur - 621 713. Phone : 04329 - 20583.

■ Iyer, Vadamal, Haritham, Thiruvathirai, 31/151, fair, M.Com, AICWA employed reputed company, seeks professional/post graduate/well employed groom Pune/Bombay. Reply with horoscope. Krishnan, 7/7, Mazda Garden View, Subashnagar, Pune - 15.

■ தென்கலை அய்யங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், இரண்டாம் பாதம், 26/149, A.C.S., பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள அணுகவும் - T.K. Govindarajan, No. 7, M.P.M. Street, Chennai - 39. Phone : 5514827.

■ USA based systems analyst presently in Sydney, Iyer, Athreyam, Pooram, 29/163, fair seeks professionally qualified, clean habits USA, planning to go USA below 35. Horoscope details to Krishnaswamy, 16/10, Raghavaiah Road, T.Nagar, Chennai - 600 017. Phone : (044) 8214735.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப, உத்திரட்டாதி, B.B.A., NIIT, Oracle, 22/165 நல்ல அழகான பெண்ணுக்கு PG/Professional படித்து, உள்நாடு/வெளிநாட்டில் வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. சுரேஷ், 30-D, பெரிய தோட்டம், வீரகேரளம், கோவை - 641 007. போன் : 423995.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousika girl, 28, Moolam, M.Tech (Civil), 5.3" fair seeks alliance from qualified, well placed boys. Subsect no bar. Contact with horoscope. AB. Sastry, 58, Vivekanand Nagar, Nagpur - 440 015. Phone : 226644.

■ Alliance invited from well settled Brahmins, age below 39, divorcees/widowers without encumbrance for Iyengar girl, Punarpoosam, Athreyam, 1963, 8000/ - 157 cms, M.A., private, legal divorcee, no encumbrance. T.V. Seshadri, 2C, BHEL Flats, 38, Perumal Koil Street Cross, Kottur, Chennai - 600 085. Phone : 4418914.

■ இந்து கள்ளர், 22/155, எம்.எஸ்ஸி, இதே இனத்தை சார்ந்த இணையாக படித்த, தகுந்த வேலையில் உள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டு பணியிலுள்ளவரும் சம்மதம். அணுக வேண்டிய முகவரி : C. Subramanian, 16G 8/9 Camp II, ET.PS Quarters, Ennore, Chennai - 600 057.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Ayilyam III padam, 24/172 cms, BE (ECE), girl seeks BE/MCA/MBA/CA boys. Contact Y. Sivasubramanian, 26A, Babu Rajendra Prasad First Street, West Mambalam, Chennai - 33.

■ Astasahasram, Haritha, Rohini, 23/158, fair, slim, B.Com., PGDBA, employed MNC, seeks alliance fromwell employed grooms below 30, from respectable family. S. Viswanathan, 5, Surendra Nagar 6th Street, "Shri Nikethan", Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph: 2455141.

■ Kannada, Tulu, Madhwa from Udipi, 28/156, B.Com, Diploma computer, MBA, seeks educated any Brahmin boy with Rs. 9000/- minimum salary for fairly well to do family, Viswamitra, Poorvabadra girl. Send horoscope. K.U. Balakrishna Rao, 24, Dhanalakshmi Avenue, K.B. Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 4415740.

■ தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, அவிட்டம், 28, மீடியம் உயரம், பி.ஏ., மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பட்டப்படிப்பு/டிப்ளமோ படித்து அரசு/தனி

யார்/சொந்த தொழில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எம். ராமலிங்கம், 36, பெரியார் தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 600 078. போன் : 4746282.

■ Vadamal, Vadoolam, Uthiradam, 27/153, fair, B.Sc., 4000/- + allowances, transferable job, seeks alliance from Govt. job. Handsome below 34. M. Ramiah, 64, Bharathi Nagar South Karaikal Road, Kumbakonam - 612 001. Ph: 411337.

■ Vadamal, Sadamarshna Gothram, star Thiruvonam, 23/5.4" B.A. Corporate, qualified in computer applications, seeks alliance from a well employed groom of a decent family. Contact : T.K. Ramamoorthy, 27, Tholkappier Street, Pammal, Chennai - 600 075.

■ மாத்வ தேசிஸ்தா, 23/5.4", உத்திரட்டாதி, விஷ்ணு வர்தனம், B.Sc., PGDCA, (M.A), படித்த பெண்ணிற்கு, படித்த, நிரந்தர பணியிலுள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட மண மகன் தேவை. கன்னடம், ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தாவும் சம்மதம். ஆர். இராகவேந்திர ராவ், 11, இராயர் அக்ர

■ செட்டியார், 31 வயது, fair, chartered accountant பெண்ணிற்கு சென்னை அல்லது பெங்களூரில் பணி புரியும் professionally qualified செட்டியார் அல்லது செட்டியார் inter caste மணமகன் தேவை. ஜாதகத் துடன் அணுகவும். கோபால், 12, பார்த்திபன் தெரு, உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Avittam, 28/158 cms, B.E., (E&E) seeks alliance from well employed PG/professional boys. S. Narayanaswamy, 'Sri Devi Krupa', 9, 13th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061.

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Pooram, Sankriti, 22/150 cms, medium complexion, completed MBBS, working as House Surgeon, from well qualified Brahmin boys upto 28 years, preferably Doctor with good family background. Dr. P. Rajagopalan, 18, Annamalai Nagar, Thanjavur - 613 007. Phone : 36846.

■ ஸ்மார்தா, வடமாள், கௌண்டின்ய, மூலம் 1ம் பாதம், 25, B.Sc., PGDBA, PGDA, HDCA (DAST) தனியார் நிறுவனத்தில் பணி. தகுந்த பட்டதாரி வரன் தேவை.


Official Washing Machine
LG
INDIA
ஜடேஜாவின் படு சுறுசுறுப்பாய்
இந்திய ஃபீல்டிங்கில் பளிச்சென்ற
ஒரு எழுச்சி வந்துவிட்டது.
அதேபோன்ற பளிச்சிடும் பளபளப்பை
ஆடைகளுக்கு அளிக்கிறது,
ஃபேப்ரிகேர் வாஷிங் மெஷின்.
LG
FABRICARE™ System
வாஷிங் மெஷின்
அழுக்கு அகன்றிடும், ஆடை பளிச்சிடும்.
சிறப்பம்சம்
செயலாற்றல்
LG WF-583
Whirlpool
BPL
✓ x x
✓ x x

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/99 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

